'ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ'

ರೂ. 1-25

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ



ಡಾ|| ಎಸ್. ಟಿ. ಆಚಾರ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ

ಡಾ|| ಎಸ್. ಟಿ. ಆಚಾರ್

ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ, : : ಬೆಂಗಳೂರು ೩.

Makkala Palane-Poshane

(Kannada)

Translation of

Child care in India

BY

Dr. S. T. Achar, Madras

Translated by

Smt. K. S. Indiravathi, B A

First Edition-APRIL 1959, 5000 Copies

Published under the auspicies of
The Southern Language Book Trust

Publishers :

Gandhi Sahitya Sangha

Bangalore 3.

Price : 1 : 25 np.

Printed at Sri Sathyanarayana Press,
Cotton pet, Bangalore 2.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

“ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ – ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಹರೆಯದವರೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ! ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ; ಕ್ರಮವಾದ ದಂತ ಪರೀಕ್ಷೆ ; ಅಂಟುರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಳೆಯಲು ನಿವಾರಕ – ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯ ; ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ಹಾಲು, ಶುದ್ಧ ಜಲ....

“ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ – ಒಂದು ಮನೆ, ಮನೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರೇಮ–ಕ್ಷೇಮ ; ಮನೆಯಿಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗುವಂಥ ಬೇರೆ ಸಾಕಿ ಸಲಹುವ ಏರ್ಪಾಡು....

“ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ – ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ; ಭೌತಿಕ ಆಪತ್ತಿನಿಂದ, ನೈತಿಕ ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ, ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ; ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಾಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಿರಾಪದವಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ; ಅದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವ, ಒಂದು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

“ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ–ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ಹೊರಗಟ್ಟದೆ ಸಮಾಜದ ಹೊಣೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಂಡು, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅಧಿಕಾರ....

“ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ – ಅದರ ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿ, ಬಣ್ಣ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಈ ಸಮಸ್ತ ಹಕ್ಕುಗಳೂ.”

—Children's Charter.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿದೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದುದು ಮಾತ್ರ ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸ ಗೊಂಡಂತೆ ಮಂತ್ರವೈದ್ಯ, ಬರೆ ಹಾಕುವುದು ಮುಂತಾದ ಮೂಢ ರೂಢಿ ಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡುವಂತೆ ಆಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ - ನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದ ಶ್ರದ್ಧೆ – ಆಸಕ್ತಿ ಕಾರಣ. ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪೂರಯಿಕೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಫಾಯಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಶಾಸನಗಳು, ಅಂಟು ರೋಗಗಳು ಹರಡದಂತೆ ನಿರೋಧ-ಕ್ರಮ, ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹಳ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜಿನ ಹುಟ್ಟಡಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ ಇನ್ನೂ ಈ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೇವೆ. ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅನುಭವ ಲಾಭ ದೊರೆತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಗಾಢವೂ ನಿರಂತರವೂ ಆದರೆ, ಬಲುಬೇಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡೀತೆಂದು ಆಶಿಸ ಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉದ್ದೇಶ್ಯ. ಉಣಿಸುವುದು, ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು, ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಶಿಶುಪಾಲನೆಯ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೂ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ತಂದೆ ತಾತಂದಿರು ತಾಯಿ ಅಜ್ಜಿಯರು ಪರಂಪರಾಗತ ರೂಢಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯ ಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ತೊನ್ನು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಅತಿಸಾರಗಳ ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿರೋಧ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಭಾವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದೆ. ಈ ರೂಢಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ವರ್ಜ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಕೆಲವು

ರೂಢಿಗಳು ಅನುಸರಣೀಯವೆ. ಮುಂಬರಿಸಬೇಕಾದವೇ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆ ವೃತ್ತಿಯೂ ಗ್ರಾಹ್ಯವೇ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು ಮಾಡಿದಂತೆ, ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಮಾಡಿ, ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ತಗ್ಗಿಸಿಯಾದರೂ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಆರೋಗ-ದೃಢ ಕಾಯರಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕೆಂದರೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೂಢಿ-ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ಎಳೆಗೂಸಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೃತಾರ್ಥರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊಲೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಯಾವಾಗ, ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಡಬೇಕು?

ಎಳೆಯ ಕೂಸಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾದುವು ಯಾವುವು? ಅವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆಯೆ? ಎಳೆಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ತೆರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಗು ಸಹಜ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೆ, ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೆಳವಣಿಗೆ-ವಿಕಾಸ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು. ಅಂಥ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮೀರಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅತಿಭೇದಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಜಂತು, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಇವಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದೋ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು. ಗಳ-ಚರ್ಮರೋಗ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಯಾವಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಬಂದರೆ ಅದೇ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವು ಸೋಕದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನೇ ಮೀಸಲಿಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ಲಕ್ಷಣ, ಮಗುವಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂದೇಹಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಅಂಟು ತಗಲದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ- ಕ್ಷಯರೋಗ ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಐದು ವರ್ಷದ್ದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯೆ? ಸಿಡುಕು, ರೇಗಾಟ ಹೆಚ್ಚೇ? ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ನಾಚುಗುಳಿಯೆ? ಕಡೆಯ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಪರಾಧೀನ ಜೀವನದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮರ್ಥ ಜೀವನದ ಕಡೆ ಸಾಗುವುದನ್ನೂ, ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಠದಲ್ಲೂ ಅವನ ನಡೆನುಡಿ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾದೀತು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು : ೧ :

'ನನ್ನ ಮೊದಲ ಮಗು ಚೊಚ್ಚಲು ಮಗು ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು !'

ಎಂದಳು ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಹಿನ್ನೋಟದಲ್ಲಿ. ಚೊಚ್ಚಲು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗಿಂತ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಆಕೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ನೋಡಿರದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ನಗೆಮೊಗ್ಗಿನ ಗಲ್ಲದ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅದು. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥದ ಪೊರೆ ಅದು ಹುಟ್ಟಿದನಂತರವೂ ಅದರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಮೊದಲು ಕೆಂಪಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಅಂಥ ಚುಕ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೂ ತೋಳಿನ ಮೇಲೂ ನೊಗಸಾದ ಗುಂಗುರು ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು ಇರುವುದುಂಟು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕಲೆ ಇರಲೂಬಹುದು. ಎರಡನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ ಕಲೆ ಇರುವುದೂ ಉಂಟು. ಇವು ಮಹತ್ವದವು ಅಲ್ಲ. ಹಡೆಯುವಾಗ ತಲೆ ಅಮುಕಿ ಒತ್ತಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಉದ್ದವಾಗಿ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಬುಗಟೆ ಇದ್ದಂತೆ ವಿರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆ ಬುಗಟೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರಾ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ೯ ಪೌಂಡು ಅಥವಾ ೧೦ ಪೌಂಡೂ ತೂಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ೬ ಅಥವಾ ೫ ವರೆಯೇ ತೂಗಬಹುದು. ಈ ಕಡಮೆ ತೂಕ ಬಾಧಕವಲ್ಲ, ಮಗುವಿಗೆ ಅನನುಕೂಲವೂ ಅಲ್ಲ. ಗಂಡುಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಕಾಲವಲ್ಲದೆ

ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಐದೇ ಪೌಂಡು ತೂಗಬಹುದು. ಅವಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯೂ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರವೂ ಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆಯು ಬೆಸೆಯುಂದ ಕಣ್ಣು ಮೈಯೂ ಹಚ್ಚಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆ ದಿನವೋ ನಾಲ್ಕನೆ ದಿನವೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಔಷಧೋಪಚಾರವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ತಾನೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನವೇ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮಗು ಬೇಗನೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನುಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಉಬ್ಬನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನೀವಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವಾಗ ಅದರ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಕೈಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಮಗುವಿಗೆ ೧೮ ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಪಕ್ಕದ ಮೂಳೆಗಳು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಚೀಪುವುದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಗು ಬದುಕಲು ಸಾಧನ. ಕೆಮ್ಮಬಹುದು, ಸೀನಬಹುದು, ಅಳಬಹುದು. ಇವರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಾಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ಈ ಅಸಹಾಯತೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶೈಶವ-ಬಾಲ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಗತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರ ಇದು. ಕರು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ತನ್ನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಈಯುತ್ತದೆ. ನರ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮೈಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ, ಬರೀ ಅಲುಗಾಟ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಇಡೀ ಮೈಯೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಾರದು. ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು ಎತ್ತಲೋ

ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಮಗು ಪ್ರಖರ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿ ನಗಲೂ ಬಹುದು. ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಸಕು ಮಸಕಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೂ ತಾಯಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಬೀರುವುದು ೬ ವಾರಗಳಾದ ಮೇಲೆಯೇ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧ್ವನಿ, ತಟ್ಟನೆ ಆಗುವ ಸದ್ದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದುದು ಬೇಗನೆ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಮಗು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರದೇ ಧ್ವನಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ ಹಲವಾರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತಟ್ಟಿದರೆ ಮುದ್ದಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹೊದಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ.

ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ಮೈ ಬಲು ಬೇಗ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇಗ ಆರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ. ಆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸಡಿಲು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹವಾಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉರಿ ಬೇಸಗೆಯ ವಿಶೇಷ ಸೆಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚೌಕವೇ ಸಾಕು, ಎದೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಚೌಕ. ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ತಗಲುವಂಥ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಅರಿವೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಉಣ್ಣೆ ಮೈಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬೇಕಾದಾಗ ಅಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಲುವನ್ನು ಹೊದಿಸಬಹುದು.

ಹೊಕ್ಕುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಉಪಚಾರ

ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತುದಿ ಮೋಟು ಮುರುಟಿಕೊಂಡು ಕಪ್ಪಾಗಿ ೭ನೆ ದಿನದ ವೇಳೆಗೆ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಲೂಬಹುದು. ಅದು ಉದುರಿಬಿದ್ದ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಸ್ಥಳ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಇದನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಮೋಟನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ಪಿರಿಟ್ (ಮಿಥೆಲೇಟೆಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್

ಸಾಕು) ಸವರಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾದ ಜಾಲರಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅದು ಬೀಳದಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿಯೂ ಒಣಗಿಸಿಯೂ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಬಳ್ಳಿ ಮೋಟು ಉದುರಿಹೋಗುವವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನ ದೋಷ ಹೊಕ್ಕುಳಿಗೇ ತಗುಲಬಹುದು. ಮಗು ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿದಾಗ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಅರಳೆಯಿಂದಲೋ ಅರಿವೆಯಿಂದಲೋ ಆಸನವನ್ನು ಒರೆಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಬೇರೆ ಶುಭ್ರತೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನೋ ಪ್ಯಾರಫಿನ್ ರಸವನ್ನೋ ಸವರಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ಸೋಕಿಸಬಹುದು.) ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾಡಿಸುವ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಕೈಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನೂ ನೆತ್ತರು ಆದ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಮಾತ್ರ ಒರೆಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೂ ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಸವರಿದರೆ ಸಾಕು. ಹೊಕ್ಕುಳಾಗಲಿ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಲಿ ತಾಯಿಯ ಕೈಗೋ ದಾಯಿಯ ಕೈಗೋ ತಗಲದಂತೆ ಜೋಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. (ಬೋರಿಕ್ ಆಗಲಿ ಸಲ್ಫಾ ಆಗಲಿ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುಡಿ ಹಾಕದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾದ ಜಾಲರಿ ಬಟ್ಟೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಣಗಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಸುತ್ತ ಕೆಂಪಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಬಾವು ಕಂಡರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಹೊಕ್ಕುಳು

ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮೋಟು ಉದುರಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗಲು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹಸಿಯಾಗದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ

ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಚೌಕವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಹಸಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕುಳ ಹುಣ್ಣು ತೇವಗೊಂಡು ನೀರು ಒಡೆದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಲಹೆ ಕೇಳಬೇಕು.

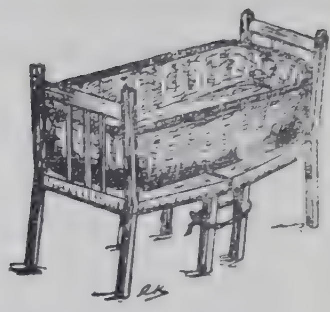


ಬಟ್ಟೆಯ ಜೋಕಾಲಿ

ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ

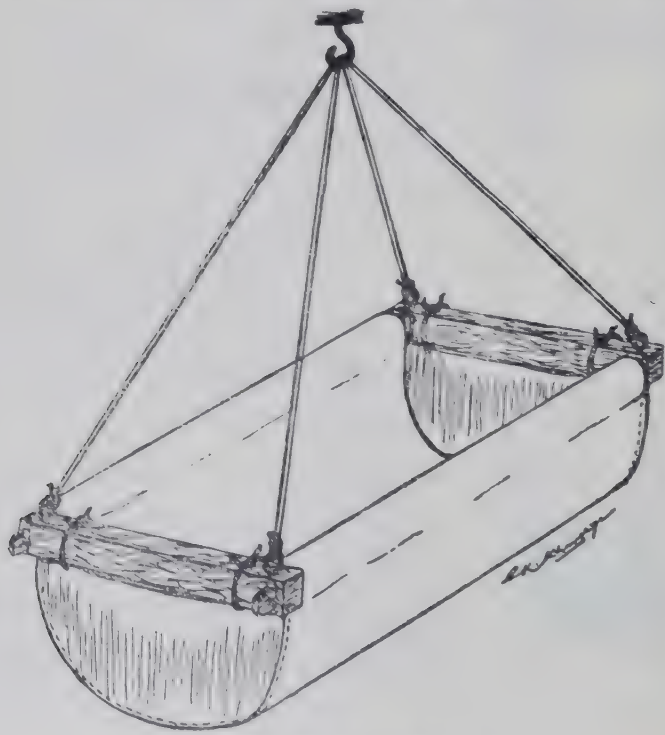
ತಾಯಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತೆ, ಮಗು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಜಾಪೆಯ ಮೇಲೋ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಹಲವಾರು ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೂಢಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ತುಂಬಾ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಮಗುವನ್ನು ಅಪ್ಪಚ್ಚಿ ಮಾಡಿಹಾಕುವುದೂ ಉಂಟು. ಹಾಗೆ ನಡೆದೂ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ ಮಾಳಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಸೀರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸಲು ಜೋಕಾಲಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಬಹಳ ಅಗ್ಗ. ಕಾಸೂ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೈ ಕಾಲು ಆಡಿಸಲಾರದು, ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಶೀತಕ್ಕೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತೇತಕ್ಕಾದರೂ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜೋಲಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರು



ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದ ಬೆತ್ತದ ತೊಟ್ಟಿಲು

ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗಾದಿ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ ಹಾಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಗಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸುವ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಗೆಯಬೇಕು.

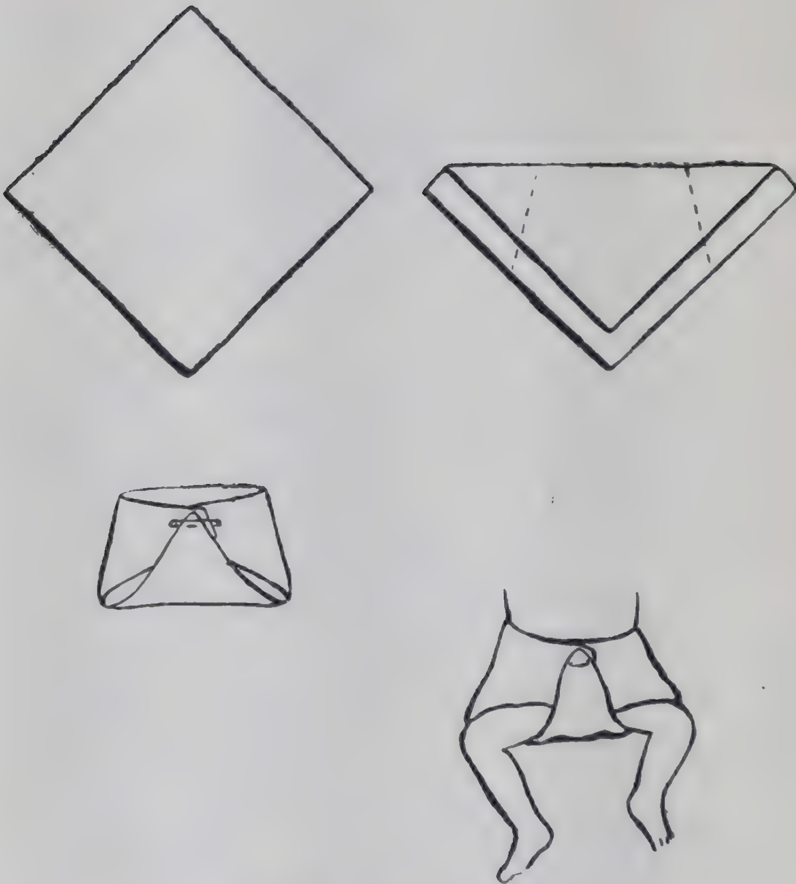


ಕೇರಳದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಿಲು

ಈ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ತೂಗುಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಇಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ.

ಅಗ್ಗವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇದೆ. ಎರಡು ಗೂಟಗಳಿಗೋ ಕಂಬಗಳಿಗೋ ಕಟ್ಟಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಗೂಟಗಳನ್ನೋ ಬಿದಿರು ಕೋಲುಗಳನ್ನೋ ಹೊಲೆದು, ಆ ಬಟ್ಟೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಲು ಹಾಗೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಈ ರೂಢಿ ಹೆಚ್ಚು.

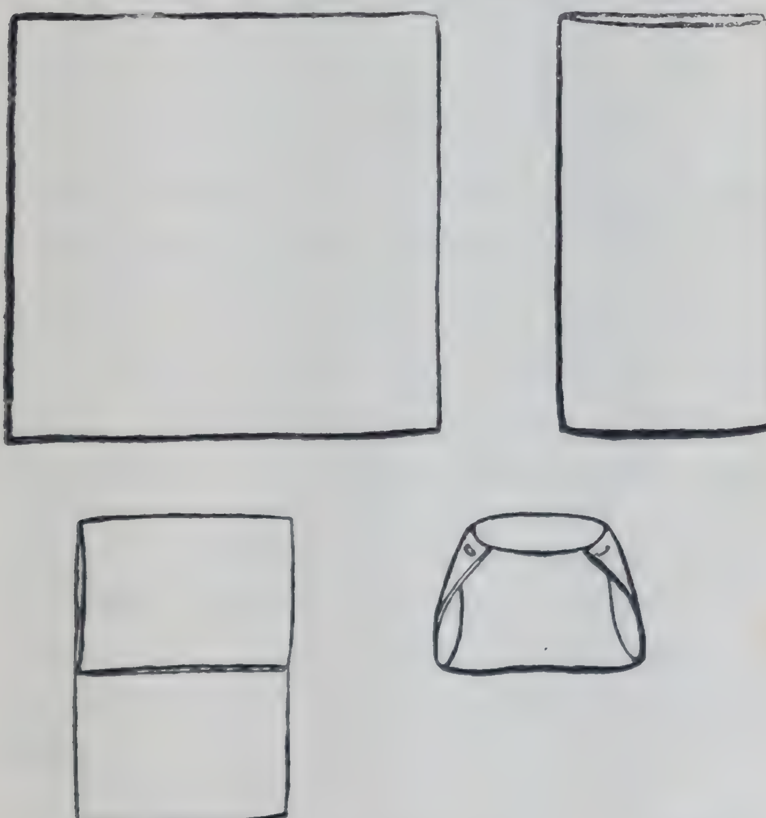
ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿದ ಗಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೂಗುಹಾಕಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಕಾದಾಗ ಇದನ್ನು ಒಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲೂ ಬಹುದು. ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದವರು ಒಂದು ಪುಟಾಣಿ ಮಂಚವನ್ನು – ಮಗುವಿನದು – ಬಳಸಬಹುದು. ಅದರ ಸ್ಪ್ರಿಂಗು – ಎಗುರು ಪಟ್ಟಿ – ಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ನಡುವೆ ಜಗ್ಗಿರಬಾರದು. ಮಗು ಎದ್ದು ನಿಂತರೂ ಕೂಡ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಮಂಚದ ಅಂಚುಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಂಚದ ಮೇಲಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಗಡುಸಾಗಿರಬೇಕು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅನೇಕರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಹಾಸಿಯೋ ಹಳೆಯ ಸೀರೆ ಹಾಸಿಯೋ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಾಪೆ ಹೇಸಿಗೆಯಾದರೆ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಮ್ಮ ಜನರ ವರಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಮಗುವಿನ ಉಚ್ಚೆ ಹೇಸಿಗೆಗಳಿಂದ ಚಾಪೆ ಹೊಲಸಾಗದ ಹಾಗೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಸಲು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಮಗುವಿನ ಉಚ್ಚೆ ಹೇಸಿಗೆಗಳಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ, ತಾಯಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಕೆಡದಂತೆ ಮಗುವಿನ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಚೌಕವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೂಢಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಆ ರೂಢಿಯನ್ನು ತರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಲಾಭ ಇದೆ. ಆದರೆ ಒದ್ದೆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ, ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಗೇ ಮಲಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ಸಲ



ನ್ಯಾಪ್ಕಿನ್ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು

ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಆಸನಾದಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಬಗೆಯಾಗಿ ದದ್ದರಿಸುತ್ತದೆ (ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ರ್ಯಾಷ್). ಬಹಳ ಘಾಟು ಇಲ್ಲದ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಆ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೆಂಟು ಸಲ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯಾದ ಘಾಟು ಬಲವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ, ಅದರಿಂದ ಈ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಮೆದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೊಲಸಾದ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೈಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೋ ಡಬರಿಗೆಯಲ್ಲೋ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಬುಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ಹಾಗೇ ಬಿಡಬಾರದು. ಮುಚ್ಚದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂತ ನೊಣಗಳು ಅನ್ನದ ಮೇಲೋ, ಸೀಸೆಯ



ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಚಿತ್ರ

ಮೇಲ್ಲೋ ಕೂತು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಂದಿಡಬಹುದು. ಈ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ಚೌಕಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗೆ ದದ್ದರಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸ್ಥಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆದರೂ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆಗೆ ಕಾರಣ ಈ ಅನನುಕೂಲತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುರುಡು ರೂಢಿಯೇ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಭೇದಿ : ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಮಗು ಹಸಿರಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಭೇದಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆರಡು ದಿನ ಹಾಗೆ. ಆಮೇಲೆ ಕಂದುಬಣ್ಣ. ನಾಲ್ಕು ಐದನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಗೆ. ಎರಡು ದಿನದವರೆಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ. ಆಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಸಲ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು ದಿನಕ್ಕೆ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಒಂದು ಸಲ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಭೇದಿಯಾದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ; ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಮಗು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರಾಯ್ತು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯಾಸಪಟ್ಟು ಮಗು ಹಿಡಿಕೆ ಹಿಡಿಕೆಯಾಗಿ ಭೇದಿಮಾಡಿದರೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ಆದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕೆ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ಯಾರಫಿನ್ನನ್ನೋ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಾವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಇಂಥ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದಿನವೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕುಡಿಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ

ಹಾನಿಕರ. ಮಲದ ಮೇಲುಗಡೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದು ರಕ್ತದ ಗೆರೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಪ್ರಯಾಸಕರವಾದಾಗ ಆಸನದ ಬಾಯಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಸೀಳಿ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ರಕ್ತದ ಗೆರೆಗೆ ಕಾರಣ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಆಸನದೊಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಪುರಲೆಗಳನ್ನು ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ವಾಗಬಹುದು: ಮಗು ಬೆಳೆದಾಗ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂರು ತೇವವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ತೂರಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ : ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಹಾಲು ಕುಡಿದಮೇಲೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಸಾಧಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ತ್ವವೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಗುವಿಗೆ ತೇಗು ಬಂತೇ ಇಲ್ಲವೇ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಇನ್ನೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಉಗುಳು ವಾಂತಿ : ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಸಾಧಾರಣ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಅದರ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿನ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಗುವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಕುಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ವಾಂತಿಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಒಂದು ವಾರದ ತರುವಾಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಅಳು – ರಂಪ : ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಳುತ್ತವೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅತ್ತಿತೇ ಎಂದು ಕಾದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ತರೆ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬದುಕಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮರು ದಿನ, ಆಮೇಲಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತರೆ ಉಸಿರಿನ ಚೀಲಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ತು ರಂಪ ಮಾಡಿದರೆ, ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು, ಬೇಸಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ,

ಹಸಿವು ಇರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಾದರೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲದು. ತೀರಾ ಎಳೆಯ ಕೂಸು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಎದ್ದು ಅಳತೊಡಗಿದರೆ, ಬರುಬರುತ್ತ ಅಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಕೈಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಅಳುವನ್ನು ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿದಾರೆ ಎಂದು ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನುಭವಸ್ಥ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಗು ಹಸಿವಿಗೆ ಅಳುತ್ತದೆಯೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಅಳುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗಾದರೆ ಮಗು ಕಾಲು ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ, ಕಿರಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೂಸು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಗು ಅತ್ತು ರಂಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ತೂಗಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಮೆತ್ತಗಿದ್ದರೆ ಹೂಸು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ, ಆ ಅಳುವಿನ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಈ ರಂಪ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನದಲ್ಲ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ೨-೪ ವಾರ ಆದಾಗ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಅಳು, ಈ ರಂಪ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತರದ ಅಳು ಒಂದೇ ಸಲ ಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ಹುಟ್ಟಿದ ಹದಿನೈದು ದಿನ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಈಗ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಅಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಾರಣ ರೂಢಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಅಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಮಗು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆಗುವ ತನಕ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಬಾಧೆಪಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ದಿನವೂ ಮಗು ಹೀಗೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಹಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಸರಿಬೀಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಯಾವ ಹಾಲೇ ಕೊಡಲಿ ಏನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಮಾಡಲಿ ಆ ನುಲಿತ ತಪ್ಪದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಸಾಧಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ

ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಈ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬುವನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಾಗ ತಾಯಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಅಥವಾ ವೀಳೆಯದೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚನೆ ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಬಾಧೆ ಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಶಾಮಕ (ಔಷಧ) ವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡ ಗ್ರೈಪ್ ವಾಟರನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗ್ರೈಪ್ ವಾಟರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ತೂಗುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯದ್ವಾ ತದ್ವಾ ತೂಗಬಾರದು.

ಮೂಗು ಕಿವಿ ಬಾಯಿಗಳ ಶುಚಿ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಹಕ್ಕಳೆಯನ್ನು ಒರೆಸುವ ಚೌಕದ ತುದಿಯನ್ನು ತಿರಿಚಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಭಾರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಒಳಗಡೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೇರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ನಾಲಗೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಚುಕ್ಕೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಾಣುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರಂತೂ ನೋಡಲೇಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗಿ ಜಿಹ್ವೆಗೆ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧ ಕೊಡಿಸಿ.

ಸ್ನಾನ: ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ. ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಿದು



ಬೇಸಿನ್ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು



ಬೇಸಿನ್, ತೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಎರೆಯುವುದು

ನೀರು ಹಾಕುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಸೆಕೆ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಗುಣವಿದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಫಲವುಂಟು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಸ್ನಾನ ಆಗಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಒರೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ಟಾಲ್ಕಂ (ಕಾಗೆ ಬಂಗಾರ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ಚರ್ಮದ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ



ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವುದು

(ಕಂಕುಳು, ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು, ಕತ್ತು, ಆಸನ) ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಪೂಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುಡಿ ಮೆತ್ತಿದರೆ ಅಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಡಿ ಬಳಸುವಾಗ ಜೋಕೆ : ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರವೇ ಪುಡಿಯ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೂಗಿ

ಸಿಂದ ಸೇದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪುಡಿಗೆ ಬದಲು ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಬಹುದು.

ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು : ರೆಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು ಮಗುವನ್ನು ಎಳೆಯಲೂ ಬೇಡಿ, ಎತ್ತಲೂ ಬೇಡಿ. ಪಿರ್ರೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬಲಗೈಯಿಟ್ಟು ಎಡಗೈಯನ್ನೂ ಎಡ ತೋಳನ್ನೂ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೂರಿಸಿ. ಮಗುವನ್ನು ಹೊರಳಿಸುವಾಗ ಬರೀ ಭುಜಹಿಡಿದು ಹೊರಳಿಸಬೇಡಿ.

ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು

ದಿನ ತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪುಟ್ಟನಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ, ತೂಕಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವು ಎಷ್ಟು ಪುಟ್ಟಗೆ, ಎಷ್ಟು ಬಲಹೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿನ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ – ವೈದ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೂ, ಅವುಗಳ ಆಯುಸ್ಸು ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಅತಿ ಸೆಕೆಯೂ ಅಲ್ಲದ, ಅತಿ ತಂಡಿಯೂ ಅಲ್ಲದ ಸಮನಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯೇರುವುದೂ ಬೇಗ, ತಂಡಿಯಾಗುವುದೂ ಬೇಗ. ತೀರಾ ಬಲಹೀನವಾದ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿಡಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಕಾವು - ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾರೆ (ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಟರ್). ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಅವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೋ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವ ಬುಟ್ಟಿಗೋ ಸಂದು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಮು, ಮೇಲೆ ಅರೆ ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಹೊದಿಸಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾವು - ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕಡೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೋ ತಣ್ಣಗೋ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನೋ ದಾದಿಯನ್ನೋ ಕೇಳಿ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ದಿನತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಿರ್ಬಲವಾದ ಕೂಸು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಆರದು, ನುಂಗಲೂ ಆರದು. ಅಂಥದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ

ವನ್ನು ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಡಲು ದಾದಿ ವಿಶೇಷ ಅನುಭವಜ್ಞಳಾಗಿರಬೇಕು. ಔಷಧ ಹನಿಸುವ ಕೊಳವೆಗೆ (ಡ್ರಾಪರ್) ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಇಂಥ ಕೂಸಿಗೆ ನೀರು, ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರಕೊಡುವವರು ಆ ಕೊಳವೆಯ ತುದಿ ಅಥವಾ ರಬ್ಬರು ಕೊಳವೆಯ ತುದಿ ಮಗುವಿನ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇವೆ, ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ನಾಲಗೆ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ತೀರಾ ನಿರ್ಬಲವಾದ ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೆರಡುಮೂರು ದಿನ ಏನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬರೀ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು. ಅದೂ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ. ಆಮೇಲೆ ಹಾಲು. ಯಾವ ಸೋಂಕೂ ತಗಲದಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಬಹಳ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹೊರತು ಒಬ್ಬ ದಾದಿಯಲ್ಲದೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಕೂಸಿನ ಕೊಠಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ದಾದಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತಾಯಿಗೆ ಶೀತವಾದಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಮುಖವಾಡ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಅದೇ ಸಹಜ ಆಹಾರ. ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗಕ್ಕೆ ಎದೆಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನಾಯಿ ಮರಿಗೆ ನಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ತಾಯಂದಿರು ಎಲ್ಲರೂ-ಬಹಳ ವಿದ್ಯಾವತಿಯರೂ ಸದಾ ಕಾರ್ಯನಿರತರೂ ಕೂಡ-ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಬಲ್ಲರು. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಷ್ಣ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ-ಶುಚಿಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವಿಲ್ಲ. (ಅದರಿಂದಲೇ ಭೇದಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದು.) ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗಿ ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ, ಕೊಡುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕೂಲಿ ಹೆಂಗಸರು, ಗಿರಣಿ ಕೆಲಸದ ಹೆಂಗಸರು, ಗುಮಾಸ್ತೆಯರು, ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಮುಂತಾದವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನಡೆಯಲು ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು, ವಿಧಾನ.

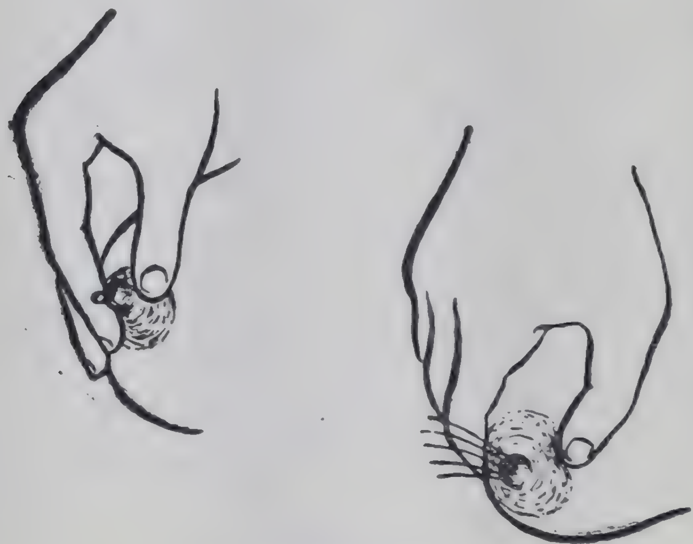
ಹುಟ್ಟಿದ ೧೨-೨೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಮೊಲೆಯೂಡುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ೩-೪ ನಿಮಿಷ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿದರೂ ಸಾಕು. ಆಮೇಲೆ ೪ನೆ ದಿನದಿಂದ ಹಾಲು ಧಾರೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದೊಂದು ಮೊಲೆಗೂ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಮೊದಲನೆ ಎರಡನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ಮೊದಲು, ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯೋ ಜೇನುತುಪ್ಪವೋ ಕಲೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಇದೆ. ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನೀರನ್ನು ಮರಳಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿದ ಶುಚಿಯಾದ ಚಂಚಾದಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು

ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಹಸಿವೇ ತೀರ್ಪುಗಾರ. ತಂಡಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯಿದುಕೊಂಡೊ ಅಥವ ಮತ್ತೇತಕ್ಕೋ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಸಿವಿನಿಂದಲೇ ಅಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕಾರು ವಾರದ ತರುವಾಯ ಮಕ್ಕಳು ೩-೪ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದುಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಏರ್ಪಾಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ ಒಂದುಸಲ. ಆದರೂ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಆದಾಗ ಕುಡಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲೆರಡು ತಿಂಗಳು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ, ಆಮೇಲೆ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೬ ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಕುಡಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಗೆ ದಣಿವು, ಮಗುವಿಗೆ ಅರಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಾಯಿ ಮೈ ಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಕೊಂಡೋ ಕುರ್ಚಿಯ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡೋ ಹಾಯಾಗಿ ಕೂತು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ



ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸುವುದು.

ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪುಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯ ಬಲ್ಲದು.



ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂಡುವುದು

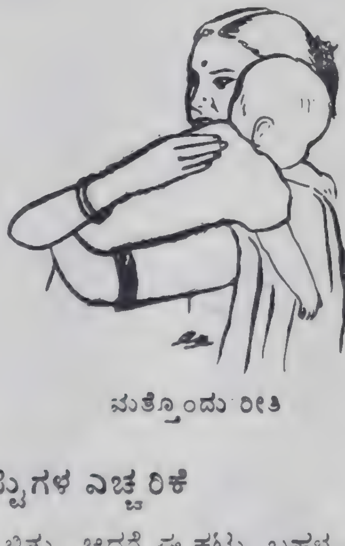
ಅ) ತಪ್ಪು-ಬರೀ ತೊಟ್ಟನ್ನೇ ಹಿಂಡುವುದು. ಆ) ಸರಿ-ತೊಟ್ಟಿನ ಕಪ್ಪು ಭಾಗದ ಅಂಚನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಂಡಿದರೆ ಹಾಲಿನಚೀಲವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿದಾದ ಮೇಲೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಲೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬಿರುಸಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದ ಮೊಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಮೊಲೆಗೆ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕುಡಿದಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಅದು ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗು ತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೂರಾ ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲೇ. ಆಗ ಮೆದುವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನೋ ಕಾಲನ್ನೋ ತಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ರುವ ಮೊಲೆಯನ್ನು ಕದಲಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು

ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗು ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ನುಂಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ಅದರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಮೊಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಮಗು ತೇಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು



ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ

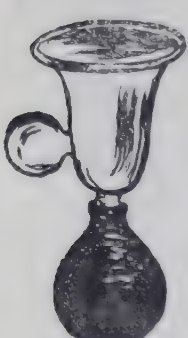
ಮೊಲೆ-ಮೊಲೆತೊಟ್ಟುಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಬಿಗಿಯಾದ ಎದೆಕಟ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಈ ಕಟ್ಟು ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾದರೆ, ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳು ದಿನವೂ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೊಟ್ಟು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಳಕ್ಕೆ ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿ ರೂಢಿಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಕುಬಸಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ಮುದುಡಿದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ತೊಟ್ಟು ಕುಬಸ

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಆಗಬಹುದು. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಮೊದಲಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಗಡುಸಾದರೆ ಎದೆಯಮೇಲೆ ಮಂಜಿನಚೀಲ (ಐಸ್ ಬ್ಯಾಗ್) ಇಟ್ಟರೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಲುತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಬಿಡಿಸಬಾರದು. ಇದು ತತ್ಕಾಲದ ಸ್ಥಿತಿ, ಕಡೆತನಕ ಇರದು. ಎದೆ ಹುಣ್ಣು ಆದರೆ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಬಿರಿದರೆ, ತೊಟ್ಟುಕುಬಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಯೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು



ಎದೆಯ ಪಂಪು

ಹಾಕಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಂಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಪಂಪಿನಿಂದ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಸೀಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲು ಸಾಲದೆ ಹೋದರೆ, ಬತ್ತಿದರೆ

ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ತಾಯಂದಿರು ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಯಾದಮೇಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಎರಡು ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಎದೆಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ೨೪ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಏಳು ಸಲ ಮೊಲೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ನೆನಪಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸುವ ಸರದಿಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಕುಡಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಔನ್ಸ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ನೀರು ಬೆರಸಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಿಬಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕೆಲವು ವಾರ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ದಿನ ತುಂಬದೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಜೋರಾ ಕುಡಿಯಲಾರದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿದಮೇಲೆ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಂಡಿದರೆ ಹಾಲು ಬಂದರೆ, ಆಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿಹಾಕಬೇಕು. ಮೂರನೆ ವಿಷಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ತಾನು ಕುಡಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬೇಕು ತಾಯಿಗೆ. ಚಿಂತೆ, ನಿದ್ದೆಯ ಅಭಾವ, ಹೆರಿಗೆಯಾದಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ಮನೆಗೆಲಸ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣ.

ಒಮ್ಮೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ೩ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರದೆ ೨ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅತ್ತರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಿದ್ದರೆ-ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆತ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್, ಆಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಔನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು-ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಕ್ಕಿತೋ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ೨೪ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗಲೂ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ, ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ, ಮಗುವನ್ನು ತೂಕಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ತೂಕಮಾಡಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಬಟ್ಟೆ, ಚೌಕ, ಹಾಸಿದ್ದ ರಬ್ಬರು ಹಾಳೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಮಾಡುವಾಗ. ರಬ್ಬರು ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದರೂ ಹಾಗೇ ತೂಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಾಗಲೂ ತೂಕವನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಬೇಕು. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಕೂಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅದರ ತೂಕದ ಒಂದು ಪೌಂಡಿಗೆ ೨½ ಔನ್ಸ್ ಹಾಲು ಸಿಗಬೇಕು (ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ). ಕಡಮೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಚಂಚಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೊ ಹಾಲಿನಪುಡಿಯನ್ನೊ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಿಯಾದೊಡನೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೆ ಪೂರಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು). ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೆ ಮತ್ತೆ ಹಾಲು ಹರಿದೀತು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟಾದರೂ ಹಾಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಸೀಸೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಬಾಣಂತಿಯರ ಆಹಾರ-ಆರೋಗ್ಯ

ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಾಯಿಗಾದರೂ ತನಗಿಂತ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಅವರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲು ಬೇಕಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು-ಹಾಲುಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು, ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಅರಸಿನ ಬಣ್ಣದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳಲಾರದ ತಾಯಂದಿರು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದರೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬೇಳೆ ಸಾರನ್ನೊ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯನ್ನೊ ಹುರಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ನೆಲಗಡಲೆ (ಸೇಂಗಾ)

ಯನ್ನೊ ತಮಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಸ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೇಳೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಷಿದ್ಧವೇ. ಈ ವಿಚಾರ ನಿರಾಧಾರವಾದುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ದಿನವೂ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಮರಿ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಸಾಕು. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸಾರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಬಿಳೀ ಬ್ರೆಡ್ಡಿಗಿಂತ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಬ್ರೆಡ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಣಂತಿಗೆ ದ್ರವಾಹಾರ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೇಕು. ಹಾಲು, ನೀರು ಅಲ್ಲದೆ ತೆಳುವಾದ ಚಹಾ, ತಿಳಿ ಸಾರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೀನು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹತ್ತಿಬೀಜವನ್ನು ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲು, ಮೊಳಕೆ ಧಾನ್ಯದ ಸಾರ (ಮಾಲ್ಟ್) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಿಂದುಸ್ತಾನದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವೇನಾದರೂ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡೀತು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಈ ಕಟ್ಟು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಶ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾದರೆ ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಅಪಥ್ಯ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಅದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಈ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತಲೆ ಬಾಳೆಯಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಲಿತ ನಾರಿನ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎಳೆಯ ಮೆದುವಾದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುವ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲು-ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಮಿತವಾಗಿ ಬೇಳೆ, ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟಾದರೆ ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸಾಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ ನೆರೆಹೊರೆಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೧೨ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೂ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣ, ಅನೇಕ ಬಡ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರರು; ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ರೂಢಿಯ ಪಿಸೆಯಿಂದ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೬ ತಿಂಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ರೂಢಿ ಬಂದಿದೆ. ೬ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸೀಸೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಮೊದಲಿಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಬಂದು ೯ ತಿಂಗಳವೇಳೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊಲೆ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಹಾಲೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲೂ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಾರಜನಕ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಲು, ಬದುಕಲಿಕ್ಕೇ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ೬ ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ ಮಗುವಿಗೆ ಬರೀ ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಸಾಲದು. ಬೇರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್ನೂ ೩-೪ ತಿಂಗಳ ಕೂಸು ಆಗಿರುವಾಗಲೇ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಲೋಹಲವಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬರಬೇಕೆಂದು, ಹೊಸರುಚಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲೆಂದು ಅರೆಗಟ್ಟಿ ಅರೆನೀರು ಆದ ಗಟ್ಟಿ ಗಂಜಿಯಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯುರೋಪ್ ಅಮೆರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹು ಕಾಲ ಎದೆಹಾಲೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮಗು ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶುಚಿ ಕಡಮೆ. ಕೃತಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಮಿಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ–ಅದರಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಶಿಶು ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಯ ರೋಗ ಬರುವ–ಸಂಭವ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಪೀಡೆ ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬರೀ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಟೊಮಾಟೋ ರಸ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಹೆದರಿಕೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಮೊದಲು ಆರು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೈತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳ ಲೋಪವಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದೂಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ನೆರೆಹೊರೆಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬರೀ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊಲೆಹಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಲೋಹ-ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀರಾ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ಪುಷ್ಟಿಯ ಅಭಾವದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ಚಮಚಾವನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ್ದಾದರೆ ೨ನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಹಾ-ಚಮಚಾ ಷಾರ್ಕ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಂಚಾಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ೨-೩ನೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ವಿಟಮಿನ್ (ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ) ಸಿ ಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಹಳ ಶುಚಿಯಾದ ನೊಣಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು-ಗಂಜಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಹಣ್ಣು-ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಬೇಗನೆ ಮೊದಲಿಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ, ಇತರ ಪಾತ್ರೆ ಸ್ವಚ್ಛ-ಶುದ್ಧ ಆಗಿರುವಂತೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು-ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೂ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಧಾನ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎದೆಹಾಲು ಕಡಮೆಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಲು ಕಾಫೀ ಚಹಾ ಕೊಡುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಖಂಡನೀಯ.

ಎದೆಹಾಲು ಇಲ್ಲದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ : ೩ :

ಬಾಣಂತಿಗೆ ದೀರ್ಘ ರೋಗವಾದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಬತ್ತಿಹೋದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದುದು :

೧. ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು.

೨. ಪ್ರಮಾಣವರಿತು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಎಮ್ಮೆಹಾಲು.

೩. ದೊರೆತರೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲು.

೪. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ದ್ರವಾಹಾರ: ಕನ್‌ಡೆನ್ಸ್‌ಡ್ ಹಾಲು, ಡಬ್ಬಾಹಾಲು, ಲಿಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ನೇಷನ್ ಡಬ್ಬಾಹಾಲು.

೫. ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ–ಕೌ ಅಂಡ್ ಗೇಟ್, ಗ್ಲಾಕ್ಸೋ, ಡುಮೆಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾರೆ–'ಅಮೂಲ್' ಗುರುತಿನದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶದ ರೂಢಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾವಂತರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ನಗರಜೀವನ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಬೆರಕೆಯಿಲ್ಲದ ಹಾಲು ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಚಹಾಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ (ಕನ್‌ಡೆನ್ಸ್‌ಡ್) ಡಬ್ಬಾ ಹಾಲು, ಕಾಫಿಗಳ ಬಳಕೆ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲೂ, ಚಹಾದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತರದಲ್ಲೂ, ಬಹಳವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಹಾಲಿಗಿಂತ ಇದು ಅಗ್ಗ.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸಮಾಜದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ತರದ ಆಹಾರ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಿವೆ :

೧. ಶುದ್ಧವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಾಗಲಿ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಾಗಲಿ ಅನೇಕ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

೨. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೂಢಿ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಒಂದೊಂದು ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೂಢಿಯಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೂಢಿ, ಉದಾ : ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೂ ಆಮೇಲೂ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೇ. ಅದನ್ನು ಖಂಡಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವತನಕ ಅಂಬಲಿಯಂಥ ಅರೆಗಟ್ಟಿ–ಅರೆನೀರು ಆದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬದಲಾ ಯಿಸಬೇಕು.

೩. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನೆಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಕ್ರಿಮಿದೋಷದ ಹೆದರಿಕೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಎಂಥ ಹಾಲು ?

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು : ಆಗ ಹಿಂಡಿದ ನೊರೆಹಾಲು ಸಿಕ್ಕರೆ ಡಬ್ಬಾ ಹಾಲಿ ಗಿಂತ ಅಗ್ಗ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ **ಕಾಯಿಸಿ** ಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತನೆ ಮೊಸರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಲೇ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹಸುಗಳು–ಜೆರ್ಸಿ ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಹಸು, ಬೆರಕೆ ತಳಿಗಳು, ನೆಲ್ಲೂರು ಹಸು– ಕೊಡುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಎರಡರಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆ ಬರು ತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಅದು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಾರಜನಕಗಳನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದಿಲ್ಲಿ, ಬೊಂಬಾಯಿ, ಆಂಧ್ರವಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಸಿಗದು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲೇ ಗತಿ. ಆದರೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ದಿಲ್ಲಿ, ಬೊಂಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಡೈರಿಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆ ಯಂತ್ರಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆನೆ ತೆಗೆದಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಹದಮಾಡ ಬಹುದು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸುವುದೇ ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಾನ.

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆತರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅನುಕೂಲ. ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲೂ ಅಷ್ಟೆ, ಸಿಕ್ಕರೆ.

ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲ ಇವೆ. ಶುದ್ಧ-ಶುಚಿ. ಸಾಗಿಸಲು ಸುಲಭ. ಕಳಿಸಿಕೊಡುವುದೂ ಸುಲಭ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗುರುತಿನ ಹಾಲು ಇವೆ. ಅವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಕೆನೆ-ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯದ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು: ಗ್ಲಾಕ್ಸೋ, ಆಸ್ಟರ್‌ಮಿಲ್ಕ್, ಕೌ ಅಂಡ್ ಗೇಟ್ (ಕೆಂಪುಚೀಟಿ), ಡುಮೆಕ್ಸ್, ಅನ್ನುಲ್ ಮುಂತಾದುವು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆಯಾ ಡಬ್ಬಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ರೀತಿ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡು ತ್ತಾರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ. ನೀರನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀರ್ಣ ವಾಗದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ ಜನಗಳಲ್ಲಿ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಸೊಣಕಲಾಗುತ್ತವೆ. ಭೇದಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಮಗುವಿಗೆ ಎಂದರೆ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಅರಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕೆನೆ - ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು: **ಹಾಫ್ ಕ್ರೀಂ**– ಕೌ ಅಂಡ್ ಗೇಟ್ (ನೀಲಿ-ಚೀಟಿ). ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಭೇದಿಯ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಇವನ್ನೂ ವಿಧಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆನೆ-ಬೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ

ಬಳಸಿಲ್ಲ. ಒಡನೆ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆನೆ ತೆಗೆವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅರಕೆನೆ ಹಾಲು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪೂರಾ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು : ಡಬ್ಬಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬಿಡಿಯಾಗಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೇ ವಸ್ತು. ಅರಕೆನೆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೂ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೆ.

ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದುದು ಕೂಡ ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾರಜನಕದ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜನ್ ಮತ್ತು ಸಿಮಿಲ್ಯಾಕ್ ಅಂಥ ಹಾಲು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಈ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಲಾಭಕರವಲ್ಲ.

ಡಬ್ಬಾಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದುದು, ಬರಿಯದು–ಎರಡೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಯಿಸಿ ಡಬ್ಬಾಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಬರೀ ಹಾಲು–ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಡಬ್ಬಾಗಳಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾ, ಕೆನಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೦ ಇದನ್ನು ಕುಡಿದೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಡಬ್ಬಾದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ನೀರು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಡಬ್ಬಾ ಒಡೆದ ಮೇಲೆ ಆವೊತ್ತೇ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಶೀತಕದಲ್ಲಿ (ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರ್) ಇಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಶೀತಕ ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಹಾಲನ್ನು ಮನೆಬಳಕೆಗೆ ಆವತ್ತೇ ಬಳಸುವಂತಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಗಟ್ಟಿಹಾಲು–ಕನ್‌ಡೆನ್ಸ್‌ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್–ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಡಬ್ಬಾ ಒಡೆದ ಮೇಲೆ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಶೀತಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸ

ಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಈ ಹಾಲು ಇಷ್ಟ. ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಗು ನಿಜವಾಗಿ ಹೃಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ ಬಿಡಲಿ, ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದಪ್ಪನಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅನನು ಕೂಲವೆಂದರೆ, ಬಡತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಇದ್ದದ್ದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಮಾಂಸ ಬೆಳೆಸುವ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನಸತ್ವಗಳೂ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ನಿಸ್ಸಾರವಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳ ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ರೋಗ, ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಅಭಾವದಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ತೆರದ ಹಾಲು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚಾ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಾ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಕರೆದ ಹಾಲು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಡಬ್ಬಾ ಉಪಯೋಗಕರ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಆಮ್ಲಕ್ಷೀರ ಅಥವಾ ಹುಳಿಹಾಲು ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಆಮಶಂಕೆಯಾಗಿ ಯಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹಾಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರದಿದ್ದಾಗ, ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪುಡಿಯ ಡಬ್ಬಾ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿ ಗೆಯೆ–ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದು–ಆಗಬಹುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಶೀತ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಸಾಧಾರಣ ನಂಬಿಕೆ. ಇವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಏನೂ ಆಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೊಸರು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ಕೊಡ ಬಹುದು. ಮಾಲ್ಟ್ ಹಾಲು–ಕೆಲವು ಅಂಶ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅರಗಿಸಿದ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದುದು. ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ನೆಸಲ್ಸ್ ಎರಡು ಮಾಲ್ಟ್ ಹಾಲು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬಳಸ ಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಟ್ಟದು. ಅವನ್ನು ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಒಂದು - ಅದರಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು ಏನೂ

ಇಲ್ಲ, ಎರಡು - ಮಗುವಿನ ಹಸಿವನ್ನೆ ಕೆಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬಡ ತಾಯಂದಿರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಳುಮಾಡುವ ದುಡ್ಡನ್ನು ಹಾಲು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

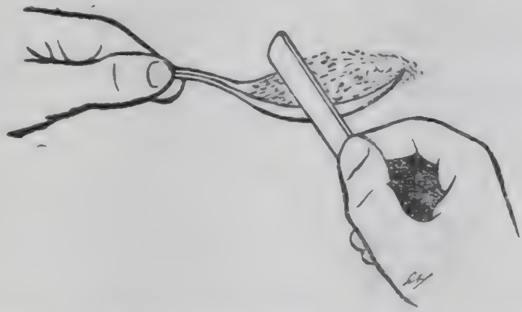
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ನೀರು ಬೆರೆಸುವುದು

ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು, ಹಾಲು ಬೇಗಅರಗಲು, ಕಾಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಯಿಸದ ಹಸಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಂಬೀರ ಲವಣವಾಗಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯಾಗಲಿ ಆ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದಷ್ಟೇ ಮೃದುವಾಗಿ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾರದು. ನೀರು ಬೆರೆಸುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರಲ್ಲ ಆಹಾರ. ಎಷ್ಟೇ ಬಿಸಿಲು ಸೀಮೆಯಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ೧ ಪಾಲು ಹಾಲು, ೨ ಪಾಲು ನೀರು ಸಾಕು. ಆಮೇಲೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸರಿ ಸರಿ ಪಾಲು; ಆಮೇಲೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು, ನೀರು ಕಡಮೆ (೩ : ೧) ಆಗಬೇಕು. ೯ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ೩ ಪಾಲು ಹಾಲು, ೧ ಪಾಲು ನೀರು ಆಗಬಹುದು. ೧ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸದೆಯೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೆನೆ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಭೇದಿ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಲೇಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಸೂಚನೆಗಳು. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದೂ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಲಬದ್ಧವಾದಾಗ ಹಾಲು ಅರಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಲನ್ನೊ ಪುಡಿಯನ್ನೊ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ತಾಯಂದಿರು. ಅದರಿಂದ ಮಗು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದರಾಯಿತು. ಭೇದಿ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥ; ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬಾರದು.

ನೊಲೆಹಾಲಿಗಿಂತ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಮೆ. ನೀರು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದದ್ದೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಭೇದಿಗೆ ಮೊದಲಾದೀತು. ಸಿಹಿಯೇ ಇಲ್ಲದಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ಸಿಗದೆ ಸೊಣಕಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದು. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಗ್ಲೂಕೋಸು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿದಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಜೆಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೊಂದೇ ಕಾರಣ, ಅದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಲು. ಕಬ್ಬಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದುಸಲ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಅದರ ಬದಲು ಕೆಂಪು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಳೆ ಜೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ವಾಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದು. ಮಗು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಂಡೆಯಾಗಿ ಶೌಚ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಂಪುಸಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ೨ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ೬ ಚಮಚಾ ಸಕ್ಕರೆ, ತಲೆ ತಟ್ಟಿ ಸಮಮಾಡಿದ್ದು, ಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಒಂದೇ ಚಮಚಾದಂತೆ ೬ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ೯ ಸಮಮಾಡಿದ ಚಮಚಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ನೀರು ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ೩-೪ ಔನ್ಸ್ ಸಾಕು. ೪ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ೫-೫ ೧/೪ ಔನ್ಸ್ ೯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ೮ ಔನ್ಸ್ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಅವರವರ ಹಸಿವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಔನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ೪ ಅಥವಾ ೮ ಔನ್ಸಿನ ಅಳತೆ ಕೋಗ ಒಂದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಎನಾಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಾದರೆ ಒಡೆಯುವ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕೂಡಿಸುವ ಲೋಟಾ ಎಷ್ಟು ಇದೆಯೋ ಔನ್ಸ್ ಬಟ್ಟಲಿನಿಂದ ಅಳತೆಮಾಡಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಹಾ ಚಮಚಾಗಳು ವಿವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಖರವಾದ ಚಮಚಾ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ತೂಕಮಾಡಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚಮಚಾದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗುಡ್ಡೆ ಚಮಚಾ, ಎಷ್ಟು ಸಮ ಚಮಚಾ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ೮ ಸಮ ಚಮಚಾ ಆಗಬೇಕು. ಗುಡ್ಡೆ ಚಮಚಾಕ್ಕೂ ಸಮದ ಚಮಚಾಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭೇದವನ್ನು ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.



ಚಮಚಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರಾಶಿಯನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಸಮ ಮಾಡುವುದು.

ಒಂದು ಚಮಚಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೋ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೋ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಆ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಮವಾಗುವಂತೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಒತ್ತಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಗುಡ್ಡೆ ಚಮಚಾ ಎರಡು ಸಮ ಚಮಚಾ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು ಅಗತ್ಯ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು

೧. ಒಳಲೆ.

೨. ರಬ್ಬರು ತೊಟ್ಟು (ನಿಪ್ಪಲ್) ತೊಡಿಸಿದ ೮ ಔನ್ಸ್ ಸೀಸೆ.

೩. ದೋಣಿ ಆಕಾರದ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ; ಒಂದು ಕಡೆ ತೊಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ರಬ್ಬರು ಮುಚ್ಚಳ.

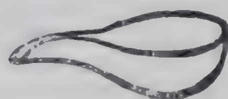
೪. ರಬ್ಬರ್ ತೊಟ್ಟು ತೊಡಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಗಿಂಡಿ.

೫. ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ತಳ, ಗೋಪುರದ ಆಕಾರ, ತುದಿಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ತೊಟ್ಟು ಇರುವ ಸೀಸೆ. ಒಳಗಡೆ ಸಂದು ಮೂಲೆ

ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಈಗ ಇಂಥ ಸೀಸೆಗಳು ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.



ದೋಣಿಯ ಆಕಾರದ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ



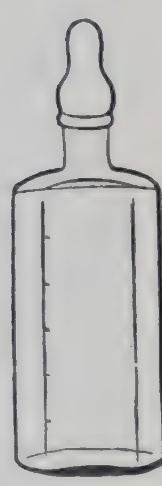
ಒಳಲೆ



ಹಾಲಿನ ಗಿಂಡಿ



ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾದರಿ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ.
ಮೊದಲಿನದಕ್ಕಿಂತ ಉಳಿದೆರಡು ಉತ್ತಮ.



ಆರು ಔನ್ಸ್ ಸೀಸೆ.
ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಯಾಗಿ

ಒಳಲೆ: ಅಗ್ಗ, ಲೋಹದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ಬಾಳಿಕೆ. ತೊಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಚೀಪುವ ಹರ್ಷ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಸುರಿದು ಹೋಗಬಹುದು. ಸಲಹೆ: ಔಷಧಕೊಡಲು, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಗಿಂಡಿ: ಲೋಹದ್ದು, ಒಡೆಯದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಬಹುದು. ಸಲಹೆ: ಬಳಸಬೇಡಿ.

ದೋಣಿ ಸೀಸೆ: ಅಗ್ಗವೇ. ತೊಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಹಾಲಿನ ಧಾರೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಿಂದುಗಡೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹುಯ್ಯಬೇಕು. ಸಲಹೆ: ಲೋಹದ್ದಾದರೆ ಬೇಡ, ಹಾಲು ಮುಗಿದುದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಜಿನದು ಆಗಬಹುದು.

ಔನ್ಸ್ ಸೀಸೆ: ತೊಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಲಹೆ: ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ: ಕಡೆಯುವು ತೊಳೆಯುಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಆಹಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಹಾಕಿ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ೪-೫ ಸೀಸೆ ತುಂಬಿಸಿಡಲು ಅನುಕೂಲ. ಅದರೊಡನೆ ಬರುವ ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲು ಮುಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ತಿರುಪಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಲ್ಲ. ಸಲಹೆ: ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ.

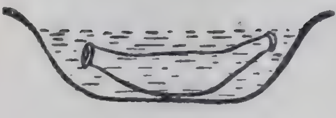
ಉಷ್ಣಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಮರಳಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೀಸೆ, ತುಟ್ಟಿಯಾದರೂ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅಗ್ಗವೇ. ಎಂಥವೇ ಆಗಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದಾದ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಿ. ಸೀಸೆಯ ತಳ - ತುದಿ ಎರಡೂ ಮೂಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ೪ ಸೀಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೀಸೆ ಒಡೆದರೆ ತಟ್ಟನೆ ಹೋಗಿ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಲಿ. ನೀರು ತುಂಬಿದ ಸೀಸೆಗೆ ತೊಟ್ಟು ತೊಡಿಸಿ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಧಾರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿ. ಹಾಲಿಗಿಂತ ನೀರು ಹರಿಯುವುದು ಬೇಗ. ಬೇಕಾದರೆ ತೊಟ್ಟಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಸಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಅಗಲಮಾಡಿ. ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆ ಕೆಂಪಗೆ ಆದರೆ ಸಾಕು.

ಸೀಸೆ, ತೊಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಶುದ್ಧಿ

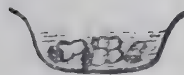
ಮೊದಲು : ಬಳಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಸೀಸೆ, ತೊಟ್ಟು, ಚಮಚಾ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡುವುದು, ತೊಟ್ಟಿನ ಕವಚ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಲಬರಿಸಬೇಕು.

ಆಮೇಲೆ : ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದಲೋ ಅಂಥ ಬೇರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡು ಇದ್ದರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತರುವಾಯ : ಬರೀ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಾಗಲೂ ಇದಿಷ್ಟನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಸೀಸೆ ಚಮಚಾ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಲಬರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆಯಲು ಒಂದು ಬೋಗೋಣಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಲಿನ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ಲಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ.



ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ.



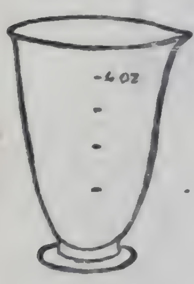
ಸೀಸೆಯನ್ನು ಮರಳಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೆಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಮರಳಿಸಿ ಅದ ರಿಂದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಹಾಲನ್ನು ಕಲೆಸುವುದು, ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು

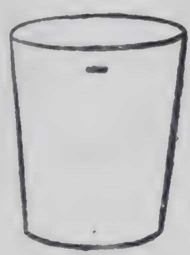
ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕಾದ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು-ನೀರು-ಸಕ್ಕರೆ-ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ರೂಢಿ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಶೀತಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ೫-೬ ಸೀಸೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ಶೀತಕದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೆಚ್ಚಗೆಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಸಲ ಹಾಲನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ಕಲೆಸುವ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದು

ಸ್ಥಾನದ ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶೀತಕ ಬರಲು ಬಹಳ ಕಾಲಬೇಕು. ಹಸಿ ಹಾಲು ೭-೮ ಗಂಟೆಯ ತರುವಾಯ ಕೆಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಡಬ್ಬಾ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ೩-೪ ಸಲದ್ದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನೂ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಹಾಲು ಕೆಡದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಗಿಂದಾಗ ಕಲೆಸಿದರೂ ಸಾಧಾರಣ ಶುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೀಸೆ, ತೊಟ್ಟು, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಳಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ಎರಡೂ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದೆ:

ಔನ್ಸ್ ಲೋಟ ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬೇರೆ ಲೋಟ ದಿಂದ ಅಥವಾ ಚಮಚಾದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನೊ ಪುಡಿ ಯನ್ನೊ ಡಬ್ಬಾದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು. ನೀರನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳೆಯಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಡಬರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಮಚಾದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು, ೨೪ ಔನ್ಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

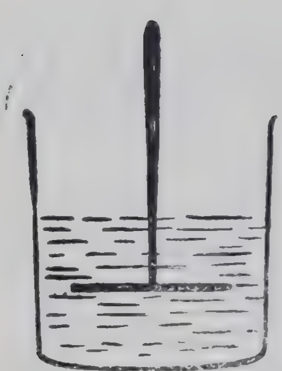


ನಾಲ್ಕು ಔನ್ಸ್ ಗ್ಲಾಸ್.



ಮೇಲೆ ಅಳತೆಯ ಗುರುತು ಮಾಡಿದ ಲೋಟ.

ರೂಢಿ, ಹೆಚ್ಚು ತೊಟ್ಟು - ಸೀಸೆ ಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಸಲದ ಹಾಲನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಲೆಸಿದರಾಯಿತು ಎಂದು



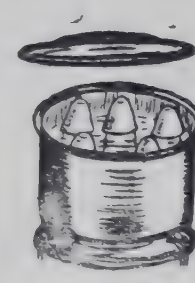
ಮಿಕ್ಸರ್ : ಕಲೆಸುವ ಪಾತ್ರೆ.



ಅದರ ಬದಲು ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಚಮಚಾದಿಂದ ಕಲೆಸಬಹುದು.



ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆ ಚಾಳಿಕೆ.



ಐದೂ ಸೀಸೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹಾಲು ತುಂಬಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮರಳಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸೀಸೆಗಾದರೂ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಆ ನೀರನ್ನು ಉರಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿಯಾದೀತು. ಒಂದೊಂದು ಸಲವೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮೂರು ಮೂರು ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ತಾಯಂದಿರು

ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪರು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧಿಯ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆ ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ್ದಾಗ ಬೇಕು. ಆ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಕಾಯಿಸಿಟ್ಟ ಹಾಲನ್ನೊ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೊ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಆ ಮರಳುವ ನೀರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡೀತು. ಆಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಅದರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ, ಆಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಶುಚಿಮಾಡಿದ ಸೀಸೆಗೆ ಹಾಲನ್ನೊ ಆಹಾರವನ್ನೊ ಹಾಕಿ. ಸೀಸೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಲು ಮಿಲ್ಟನ್ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಮರಳಿಸಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ೪ ಪಿಂಟ್ ನೀರಿಗೆ ೧ ಔನ್ಸು ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಸೀಸೆಯನ್ನೂ ತೊಟ್ಟನ್ನೂ ಆ ದ್ರಾವಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಸಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಆಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಲಬರಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು. ಹಾಲನ್ನೊ ಆಹಾರವನ್ನೊ ಕಲೆಸಬೇಕಾದರೂ ಸೀಸೆಗೆ ಹುಯ್ಯಬೇಕಾದರೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು–ಸೀಸೆ, ಲೋಟ,, ಔನ್ಸ್ ಲೋಟ ಮುಂ-ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಹುಯ್ಯುವಾಗ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿತೊಳೆಯ ಬಹುದು, ನೊಣಗಳು ಬಾರದಂತೆ.

ಸೀಸೆಯಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ

ಮಗು ಸೀಸೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವಾಗ ತಾಯಿ ಅವಸರಪಡ ಬಾರದು, ಸಿಥಾನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಎರಡು ಹನಿಹಾಲನ್ನು ಮುಂಗೈಯಮೇಲೆ

ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಏನೋ ನೋಡಬೇಕು ಹಾಲು ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಬಾಯೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟೀತು.



ಹಾಲಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ
ತಪ್ಪು ರೀತಿ



ಓರೆಯಾಗಿ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ
ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿಬರುತ್ತದೆ.
ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸೀಸೆಯ ತುಂಬಾ ಹಾಲನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಬೇಕು. ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರವಿರಬಾರದು ತೊಟ್ಟಿಗೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ೨೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಗು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೊಟ್ಟಿನ ರಂಧ್ರ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದು - ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸೀಸೆಯ ರಬ್ಬರ್ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನೂ ತೊಟ್ಟನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆದರೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ನುಗ್ಗಿ ಹಾಲು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ ಬಲವಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕರಂಧ್ರದ ತೊಟ್ಟಾದರೂ ಸಾಕು. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರದ ತೊಟ್ಟು ಬೇಕು.

ತೊಟ್ಟಿನಗಣ್ಣು ಹಳೆಯದಾಗಿ ಜೋಲುಬಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಹಾಲೇ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಅಳತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡಿ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಹಾಗೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಅವರ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ತೇಗುಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಗು ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಮತ್ತೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸಿದಾಗ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತುರುಕಿ ಏನಾದರೂ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನೀವು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಜತೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿರಲಿ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪಾತ್ರೆ, ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿ- ಇವುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ

ಡಬ್ಬಾದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಕಂಠವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಚಿಕ್ಕಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಲಬರಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಗೆ ದಾರ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ - ಕಟ್ಟಲೇ ಬಾರದು - ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಗಾಜಿನ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿ, ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಪಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ದುಂಡಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥದನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಮೂಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಸೀರೆಯ ಸೆರಗಿನಿಂದಲೋ ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೋ ಒರೆಸಬೇಡಿ.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಬೇಕಾದ್ದೇ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿಗುವ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ (ಸಾಗು) ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಬೇಕಲ್ಲ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಬಲ ಕೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ೨೫ ಔನ್ಸ್ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅವು ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು: ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದು ಆದಾಗ ಇದು ಬೇಕು, ಅದು ಬೇಡ ಎಂಬ ಇಷ್ಟ ಅನಿಷ್ಟಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಹಾಲಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯದು: ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಚಮಚಾದಿಂದ ತಿನಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಒಪ್ಪದೆ ಹಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಬಟ್ಟಲು-ಚಮಚಾಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊನೆಯದು: ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಲಬದ್ಧವಾಗದಂತೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕಲಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಈ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಶುದ್ಧವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಲಸಿ ಕೊಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಕಳೆದಮೇಲೆ, ಮಗುವಿಗೆ ೬-೯ ತಿಂಗಳು ಆದಮೇಲೆ ಈ ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆಗ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಕಡಮೆ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವಾಗ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು. ಹಿಂದುಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ, ಅದರ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿ ಇವೆ. ಬೆಚ್ಚಿ ಬೆರಗಾಗುವಷ್ಟು ಭೇದ ಇವೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ

ಬೇರೆಬೇರೆ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಲಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಬೇರೆ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿ. ಒಂದೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಮಗು ಒಂದು ವರ್ಷದ್ದು ಆದಮೇಲೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು-ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನ ಹಿಸುಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಗಂಜಿ-ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೇ ಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯದರಲ್ಲೇ ಕೊಡಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಂಕಣದಲ್ಲಿ ತೀರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ-ಗೋಧಿಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು (ಮೊಳಕೆಧಾನ್ಯಸಾರ) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮರಗೆಣಸು, ಜೋಳ, ರಾಗಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಬೊಂಬಾಯಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಯ ರೂಢಿ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಪೃಥಕ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ [illegible] ಹೇಳಿದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಡರು. ಆದರೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ಯಾವ ಯಾವ ರೂಢಿ ಇದೆಯೋ, ಆ ರೂಢಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೂಢಿಗಳು ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಗತ ಶತಮಾನದ ಕಡೆಕಡೆಯವರೆಗೂ ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಜರ್ಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಬಿಡಿಸಲು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೇ ಅಲ್ಲಿ ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಡಗೆ ದಪ್ಪಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಬೆಳೆದಿರುವುದೂ, ಅಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದೂ ಕಾರಣ.

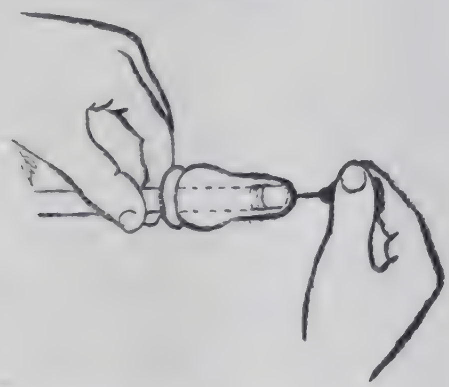
ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಏಕೆ

ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಹೃಷ್ಟ ಪುಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಾರದು ? ನಮ್ಮ ದಿನಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟಿಲ್ಲ? ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ, ವೈರ್‌ಲೆಸ್, ಯಂತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಏಕೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಬಾರದು ?

ಎದೆಹಾಲು : ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿದ ಮೇಲೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಾಲು ಇವೆ ಎನಿಸಿದಷ್ಟು ದಿನವೂ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೯ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆಲ್ಲ ಎದೆಹಾಲು ಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧ-ಆಹಾರವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಜನರ ನಿಲುಕಿಗೂ ಅವು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅದೇ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ. ಇಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು- ಮಗುವಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಹಾಲನ್ನೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಸಾರಜನಕ ತುಂಬಿದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಂಡುಕೊಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ೯ ತಿಂಗಳಿಗೋ ೧ ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೋ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ. ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಡಲು ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಎದೆ ಹಾಲು ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಸಾಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗದಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಾಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಧಾನ್ಯದ ಆಹಾರ : ಮಗುವಿಗೆ ೪ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಳಕನಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಗು ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದು. ಯಾವ ಪಿಷ್ಟ

ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾದರೂ ಕೊಡಬಹುದು, ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲು, ಅವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಣಿಮಾಡಬೇಕು. ಚಪಾತಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೇ ಹೊರತು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಬೀಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ದಪ್ಪಗಂಜಿಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ರಾಗಿಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ, ಆರಹಾಕಿ ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಅದರ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಕಾಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಿ ಹುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚಮಚಾದಿಂದ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಸೀಸೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



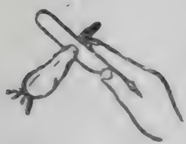
ತೊಟ್ಟಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುವುದು.

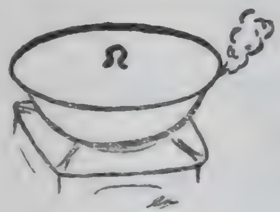
ಬಡವರು ಅಗ್ಗವೆಂದು ಜೋಳ, ಮರಗೆಣಸು, ರಾಗಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ಪಂಜಿನಂಥ ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಲಿ, ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆ ಎರಡನ್ನೂ ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಡಿದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪದಾರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಗುವಹಾಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ೬ ತಿಂಗಳಿಂದಲೇ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಒಂದು ಚೂರು ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿ

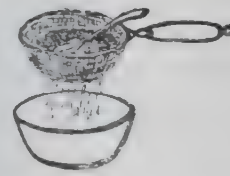
ಚಂಚಾದಿಂದ ಕೊಡಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಬಡವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಇಡಿಯಪ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಓಟ್‌ಮೀಲ್‌ಗಳನ್ನು ಫಾರೆಕ್ಸ್, ಸೆರೆಕ್ಸ್, ಪಾಬ್ಲಂ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಚಮಚಾ ಗಂಜಿಯನ್ನೋ ಅಳಕ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನೋ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ೨-೩ ಚಂಚಾಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನದು. ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟರೆ ತಳ್ಳಿಬಿಡಲೂ ಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಯತ್ನಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ರಸ್ಕ್ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಚೂರನ್ನು ಕೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿರಬೇಕು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ: ಮಗುವಿಗೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿ-ಪಲ್ಯ ಲೋಹವನ್ನೂ ಇತರ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧವಾಗದಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಸೊಪ್ಪು-ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಆಮೇಲೆ ಲೆಟಿಸ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಈರುಳ್ಳಿಗಳು ಅರಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಂಥ ನಾರಿನ ಕಾಯನ್ನು, ಬೀಜ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸಣ್ಣನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬಿಸಿನೀರು ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಮಚಾದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಂಡಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ೬ ಗುಡ್ಡೆ ಚಂಚಾ ಸೊಪ್ಪು ೨ ಗುಡ್ಡೆ ಚಂಚಾ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂಡಿ ರಸ

ತೆಗೆದು ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದೊಂದೇ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.







ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಸೋಸುವುದು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಮೃದುಮಾಡಿ ಕೊಡಬಹುದು. ೬ನೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ, ೯ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಸೋಸಕದಿಂದ ಶೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿ ನಾರನ್ನು, ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಗು ಒಂದು ವರ್ಷದ್ದು ಆಗುವತನಕ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಪಲ್ಯದಲ್ಲಿರುವ [illegible] ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಂದು-ಸೋಸಕ, ಚಂಚಾ ಮುಂತಾದುವನ್ನು, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಮೃದುವಾಗಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ತಾಯಿ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವತನಕ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು.

ಮೊಟ್ಟೆ : ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಧಾತುಗಳಿವೆ-ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ; ಅನ್ನಸತ್ವಗಳಿವೆ, ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧಕಾಂಶ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹಳದಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು ೬-೭ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ. ಅದು ಒಗ್ಗಿದರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು-ಪೂರಾ ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಡುವವರೆಗೂ. ಮಗು ಅದನ್ನು

ಅಸಹ್ಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧಾನ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕೋ ಹಾಲಿಗೋ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಒಂದೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗ ಬಹುದು, ಮೈಮೇಲೆ ದದ್ದರಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದು ಆದಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗುವತನಕ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳೀ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು : ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಖನಿಜಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಪಚ್ಚೆಬಾಳೆಯಾದರೆ ಮಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಕಳಿತು ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಸುಕಿ ಚಮಚಾದಿಂದ ತಿನಿಸಬೇಕು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಳೆಯ ತಿಂಗಳಿಂದಲೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಅನುಕರಿಸಬಹುದು.

ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣು: ಹೊಸ ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ದಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬಹುದು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಮಚಾ, ಕ್ರಮೇಣ ಇಡೀ ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ (೨-೩ ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು)ವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ನಾಗಪುರದ ಕೆಂಪು ಕಿತ್ತಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾತಕುಡಿಯನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ರಸ ಸಿಹಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಚಾಕುವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕು. ರಸ ತೆಗೆಯುವ ಒತ್ತುಗವನ್ನೂ ಕೈಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಂಥ

ಭಯ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅಂತೂ ರಸ ಹುಳಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಟೊಮಾಟೋ ರಸಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಾಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೊಮಾಟೋಗಳು: ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮಾಟೋ ರಸದಲ್ಲೂ—ಹೊಸದಾದರೆ—ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆರಡರಷ್ಟು ಟೊಮಾಟೋ ರಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು—೪ರಿಂದ ೬ ಔನ್ಸ್ ವರೆಗೆ. ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಟೊಮಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ರಸವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಸುಕುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಾಗಿದ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೂ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ಅಗ್ಗ. ದೊರೆತರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಿ. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವದ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಿ. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಇರುವ ಇನ್ನೂ ಅಗ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇವೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಲು ಅಗ್ಗ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚು. ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮುರಬ್ಬಾ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಬಸಲೆಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ ಸಿ ಸತ್ತ್ವ ಇದೆ. ಅವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸಿ ಸತ್ತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಅಗ್ಗವೆ. ನೂರು ನಯೆ ಪೈಸೆಗೆ ಒಂದು. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ದಿನಾ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮಾಟೋಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಚಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಬಹಳ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ಸಿಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೋಹವನ್ನೂ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಳಿದವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿಗೆ ೬–೭ ತಿಂಗಳು ಆಗುವವರೆಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಧಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೆ ಖಂಡ ಬೆಳೆಸುವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಲೆ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಮದರಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂನೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟುಬೀಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಒಂಟಿದುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಸೆಗೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. (ಪರಿಶಿಷ್ಟ). ಹುರಿಗಡಲೆಗಿಂತ ಅಗ್ಗವಾದ ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಬೇಳೆಗಳ ಪಾಯಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ನೆಲಗಡಲೆಯೂ (ಬೇಯಿಸಿದ್ದೋ ಹುರಿದದ್ದೋ) ಕೂಡ ಅಗ್ಗವಾದ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥ, ೧೮ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

ತುಣುಕು ಮಾಂಸ, ಬಿಳಿ ಮೀನು, ಎಳೆ ಕೋಳಿಮರಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ತುಣುಕನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮೊದಲೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ, ಗಂಜಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು :

ಮೊದಲು : ಯಾವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಒಂದೊಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬರುಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬೇಗಬೇಗ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಅದನ್ನು ಒಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಒಗ್ಗಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಆಹಾರ ಮೆದುವಾಗಿ ನಯವಾಗಿರಲಿ. ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿ ಅಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬಾರದು.

ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಾರ್ಥ

೧–೨ ತಿಂಗಳು—ಕಿತ್ತಿಲೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಟೊಮಾಟೊ ರಸ.

೩–೫ ತಿಂಗಳು—ಧಾನ್ಯಗಳು (ಪರಿಶಿಷ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿ); ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರಟ್.

೫–೬ ತಿಂಗಳು—ಕಾಯಿಪಲ್ಯದ ರಸ, ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ: ಮಾಂಸದ ರಸ; ಪಿತ್ತಕೋಶದ ರಸ; ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ.

೬–೮ ತಿಂಗಳು—ನಾರಿಲ್ಲದ ತರಕಾರಿ ಹಿಸುಕಿದ ರಸ; ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ:

೧೦–೧೪ ತಿಂಗಳು—ತುಂಡುಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮರಿ; ಮೀನು.

೧೪–೧೮ ತಿಂಗಳು—ಬಾಡದ ಜೂರು, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನು.

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ೬-೮ ಪೌಂಡು ತೂಕ ಇರುವ ಮಗು ಬೇಗ ಬಲಿತು ದಪ್ಪನಾಗಿ, ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ದಿನವೂ ಒಂದು ಔನ್ಸು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ, ೫ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸರಾಸರಿ ೬ ವರೆ ಪೌಂಡು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಷ್ಟು ವೇಗವಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸಿನಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ೧ ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ೧ಕ್ಕೆ ೨ ರಷ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ ಅದರ ತೂಕ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಆದಮೇಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ, ತೂಕಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೭ ಪೌಂಡು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೧೪ ಪೌಂಡು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಿಕೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನ, ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ೪-೫ ಪೌಂಡು. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷ ಆದಮೇಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನ; ಮಗು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಆಹಾರವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗು ೨-೩ ವರ್ಷದ್ದು ಇದ್ದಾಗ ಅದರ ಹಾಲಿನ ಇತರ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಂದಿರು ಇದನ್ನು ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ೫ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೪೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುತ್ತದೆ, ೪೦ ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾದರೂ ನಿಖರ. ಆದರೆ ಹರೆಯ ಬರುವಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಭಸ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೧೦-೧೧ನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸರಾಸರಿ ಎತ್ತರ ತೂಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಸೊಣಕಲಾಗಿ ಅಥವಾ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಗಡುಸಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥವಾಗಿ ಇರುವುದು ಉಂಟು ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಮರೆಯಬಾರದು. ಆಗಾಗ ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಇತರ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ

ವಾಗಿ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯ, ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣ, ಕೆನ್ನೆಯ ಬಣ್ಣ, ಮಗುವಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ, ನಡತೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತೂಕ, ಎತ್ತರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಕೌಶಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಎತ್ತಲಾರದು, ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಗಲಾರದು. (ತನಗೆ ತಾನೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನಗಬಹುದು–ತಾಯಿ ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದು.) ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲಾರದು. ೨ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು. ೪ ತಿಂಗಳಾದಾಗಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅಲ್ಲಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದರೆ. ೫ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊರಳಬಲ್ಲದು. ಗಿಲಿಕೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಲ್ಲದು, ಯಾರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಾದರೂ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡಬಲ್ಲದು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲು ತೆವಳಲು ೭ ತಿಂಗಳು ಆಗಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತೆವಳುವು ದಿಲ್ಲ. ೮ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಗು ಕೂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಸರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೂತಿರುತ್ತದೆ. ೯–೧೦ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನ, ಆದರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಮಾತನ್ನು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಡಲು ಯತ್ನಿಸು ತ್ತದೆ. ಮಾಡು–ಬೇಡ ಎಂಬ ಅಪ್ಪಣೆಯ ಒಂದೆರಡು ಮಾತನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಗಬೇಕು. ೧೩ ರಿಂದ ೧೫ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯು ತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ೧೮ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಯಲಾರವು. ೨೦–೨೪ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ ಹೀಗೆ ನಿಧಾನ ವಾಯಿತೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೮ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮಗು ತಾನೇ ಚಮಚದಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಅನುಕರಣ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪೇರಿಸಿ ಗೋಡೆ ಕಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲೇ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು ಆಡುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ

ಕಿವಿಗೆ ಅದು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಎಂದು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ೨ ವರ್ಷ ಆದರೂ ಮಾತು ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನೋ ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು. ಮಗು ಅದು ಬೇಕು ಇದು ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದು ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲವಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಾಡಬಹುದು; ಕಿವಿ ಮಂದ ಇರಬಹುದು; ಮಿದುಳಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕ ಇರಬಹುದು. ಬೇಗ ಮಾತು ಕಲಿತ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ಮಗು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದಲ್ಲ. ಮಾತು ಅನುಕರಣ ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರು ತೊದಲುನುಡಿಯನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಾರದು. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ದೋಷ-ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟವು-ಗಮನಕ್ಕೇ ಬಾರವೆ, ಶಾಲೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ೯-೧೦ ತಿಂಗಳ ಮಗು ದೊಡ್ಡ ಸದ್ದು ಆದರೂ ಬೆಚ್ಚದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅತ್ತ ತಿರುಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಸ್ಥೂಲವಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕತ್ತು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದೋ, ಕೂಡುವುದೋ ನೋಡುವುದೋ ಕೇಳುವುದೋ ನಿಧಾನವಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಹಲ್ಲು ಬರುವುದು : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೬ ರಿಂದ ೯ ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲ್ಲು ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನ ನಡುವಿನ ಹಲ್ಲು. ಆಮೇಲೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಳಿದ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ೨-೨ ವರೆ ವರ್ಷ ಆಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಲ್ಲೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲನೆ ಹಲ್ಲು ದಷ್ಟ ಪುಷ್ಟವಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು-ಭೇದಿ. ಎಳವು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದುವನ್ನು-ಸಾಧಾರಣ ಜನ ಹಲ್ಲು ಬರುವುದರ ಫಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬೇರೆ ಏನೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲು ಕಾರಣ ಇಷ್ಟು : ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಕಾಲವೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಆಗದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಮಗು ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಬಹಳ ರಂಪು ಮಾಡಬಹುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸಬಹುದು. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಒಲ್ಲೆ ಎನ್ನ

ಬಹುದು. ಇವಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವುಂಟು. ೬ ವರ್ಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಈ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೇಸಾಲಿನ ನಡುಕಲ ಹಲ್ಲು, ಮೊದಲಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸಾಲು ಬಹಳ ವಕ್ರವಾಗಿ ಹೊರಟರೆ ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೊಣಕಲು ಮಗು : ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೊಣಕಲೇ ಅದು ಅವರ ಜಾಯಮಾನ. ವಂಶ ಲಕ್ಷಣ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು. ಅವರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಗಾಗಿ ಟಾನಿಕ್ಕು, ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಕೊಟ್ಟರೆ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸಿದವರಿಗೆ ಲಾಭ. ಅಷ್ಟೇ. ಕೆಲವರು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೋ, ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದಲೋ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಡತನದಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದಲೋ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಂದಿರ ಅತಿ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣಗೆ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಅನೇಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗದಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುವುದೇಕೆ ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಹಸಿವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮತಃ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ತಿನ್ನಲು ಪೀಡಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲಿನ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿನ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಲಿ ಎಂದು ತಾಯಿ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಮಗು ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರದಿದ್ದಾಗಲೇ ತಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತುರುಕಬಹುದು. ಒಂದೊಂದು ಮಗುವೂ ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅದರದರ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಇನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವಾಗ, ಮಗು ಬೇಗ ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಲಿ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರು ಆಸೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೆ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ತರದ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟ. ಮಕ್ಕಳ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ

ಮಟ್ಟಿಗೂ ನಡಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಾಯಿಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತುರುಕಬಾರದು. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತನಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಗೊಂದಲ, ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಕಲಕಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಚಿಂತೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನದ ಹಂಬಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಸಹನೆ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಮಾದ. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಕಡೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗು ತಿಂದರೂ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತೋರಿಸಬಾರದು. ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆಲ್ಲಿದರೂ ತನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಬಾರದು. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವು ಹುಟ್ಟಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವವರೆಗೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಕಲೆಸಿಕೊಂಡು, ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ೩–೪ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಾಯಿ ತಾನೇ ತಿನ್ನಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಥಟ್ಟನೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲವೇನೊ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮಗು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಆದಾಗ ತನಗೆ ಏನೋ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಂತೆ ನಟಿಸಿ ಅದು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಂಟುರೋಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು, ಗಳ-ಚರ್ಮರೋಗ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ) ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನೇಕ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸೂಜಿ ಮದ್ದಿನಿಂದ (ಇನ್‌ಜಕ್ಷನ್) ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ಬರೀ ಜ್ವರ, ಶೀತ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕಾಯಿಲೆ-ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರಗೊಡುವುದು ಜಾಣತನ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಇವು ಅಂಟುರೋಗವಾಗಿ ತಿರುಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚು. ದಡಾರದಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಎಳೆತ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಮೊದಲೇ-ಅದರ ಅಂಟಿನ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು. ನೆಗಡಿ-ಜ್ವರ ಕಂಡ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಯಿಲೆ ಉಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾದ ಮಗು ಇಂಥ ಅಂಟುರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರಾರಂಭ ದೆಸೆಯಲ್ಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಈಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಗಳ-ಚರ್ಮರೋಗ (ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ) : ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಳಿಗೆ ಪೊರೆ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಹರಡಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒಡನೆಯೇ ಅಥವಾ ಗುಣ

ವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಏನೋ ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣು ಆಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೂ, ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರಿಗೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬಿಳೀ ಪೊರೆ ಶ್ವಾಸ ನಾಳಕ್ಕೆ ಹರಡಿದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿ, ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕಾದೀತು. ಈ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಬಹಳ ಉಗ್ರ ರೂಪದ್ದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ದವಡೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ ಇದೆ-ಕುದುರೆಯ ಸೀರಂ. ಆದರೆ ಈ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ-ನಿರೋಧ ಸೀರಂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಲಸ್ಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಂದಿ ತುತ್ತು ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಹರಡಿದೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದಾರೆ.

ಆದರೂ ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದಾರೆ. ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ತಲೆಯೆತ್ತಬಹುದೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಭಯ. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿ ನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಂತೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ. ಮಗುವಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಈ ತಿಂಗಳು ಒಂದು, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಒಂದು, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಚುಚ್ಚ ಬೇಕು. ಈ ಮದ್ದಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಮದ್ದನ್ನೂ ನರಗಳ ಸೆಳವಿನ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಮದ್ದನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಚುಚ್ಚಬಹುದು. ಈ ಮೂರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಯೂ ಇದೆ.

ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಧಾರಣ. ಆಗಾಗ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ತರುವಾಯ

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬಾಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಉಗುಳು ಬಿದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ ಹರಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಂದ ಮೊದಲನೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಧಾರಣ ಕೆಮ್ಮಿನ ಹಾಗೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲಾ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಯಾಸಕರವಾಗುತ್ತದೆ ಕೆಮ್ಮು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖನೆಲ್ಲ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ದೀರ್ಘತೆಯಾಗಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಲಿ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೪ ವಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ೨-೩ ತಿಂಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಔಷಧ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಗೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದ ಮಗು ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ ಆಡ ದಂತೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಂತೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಪೂರಾ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಹಲವು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಆದಕೂಡಲೆ ಆಹಾರಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ ಮಗುವಿಗೆ. ಒಂದು ಸಲ ಆದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಕೂಡಲೆ ವಾಂತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೇಕು.

ಸಿಡುಬು: ದೇವಿ ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿಸುವುದ ರಿಂದ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೂ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಿಡುಬಿನ ಉಪದ್ರವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹೇಗೋ ಅಂತೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ; ದೊಡ್ಡವರು ಕೂಡ ಆಗಾಗ ಮತ್ತೆ ದೇವಿಹಾಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳರು. ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಸಿಡುಬನ್ನು ಅದು ತಡೆ ಯುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಮತ್ತೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೫ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಉಪದ್ರವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೊದಲು ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ೪–೫ ದಿನ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಜಿ ಹಲವರು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ದೇವಿಯನ್ನೆ ಹಾಕಿಸರು. ದೇವಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಆಗುತ್ತದೆ, ಉದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ರಸಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಆಮೇಲೆ ಹಕ್ಕಳೆ ಕಟ್ಟಿ ಮಾಗಿ ಉರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೆ ಸಲ ಹಾಕಿದ ದೇವಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಸಲ ಹಾಕಿದಾಗ ಮೈ ಬಿಸಿ ಆಗದು. ದೇವಿ ಹಾಕಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ತಡ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಿಡುಬು ಏಳುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಆದರಿಂದ ಬಹಳ ಅಪಾಯ. ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಮೈ ಮೋರೆಗಳು ಅಂದಗೆಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬೆದ್ದು ಕಣ್ಣೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಲು ನಿಧಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ತಪ್ಪ ಬಾರದು. ೩ ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಡಮೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೈ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಮಾಡ ಬಹುದು.

ಸಿಡುಬಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುವುದು ೨–೩ ದಿನ ಜ್ವರ ಬಂದ ಮೇಲೆ. ಮೊದಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಡ ಆಗಿ, ಕಡೆಗೆ ಒಣಗಿ ಹಕ್ಕಳೆ ಕಟ್ಟಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಉಗ್ರವಾದರೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರದೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಅಟ್ಟೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು ಎದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ಹಕ್ಕಳೆ ಕಟ್ಟೆ ಉದುರಿಬೀಳುವವರೆಗೂ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು: ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ ಕಾರಣ. ಗುಳ್ಳೆಗಳೇನೋ ಸಿಡುಬಿನ ಹಾಗೇ. ಸೀತಾಳೆಸಿಡುಬಿಗೆ ದೇವಿ ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯ, ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ

ಮಾಡುವುದು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ. ಅದೃಷ್ಟವಶದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಗ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಧಾರಣ.

ದಡಾರ: ಇದೂ ಒಂದು ಬಹಳ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮೊದಲು ಶೀತದಿಂದ ನೆಗಡಿ: ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ೪ನೆ ದಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜ್ವರ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಗುಳ್ಳೆ ಕಂಡಮೇಲೆ ಬೇಗನೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮುಖದಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಬು, ದಡಾರಗಳಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬದು, ಹೊಪ್ಪಳೆ ಏಳದು. ೫–೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಮೇಲಿನ ಪೊರೆ ಉದುರುತ್ತದೆ, ಕಲೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲನೆಯದು-ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಡಿ; ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ದಡಾರ ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಾಣುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಅಂಟು ಹೆಚ್ಚು. ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಲವಲ್ಲ ಇರಲಿ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಗು ಕಾಯಿಲೆಯದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾದುದು ಆಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಅಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆತರೆ-ಗಾಮಾ ಗ್ಲಾಬುಲಿನ್ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು (ಇದು ಮನುಷ್ಯ ರಕ್ತದ ಒಂದು ಅಂಶ) ದಡಾರ ಬಾರದಂತೆಯೇ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ದಡಾರ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಅದು ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ)ಕ್ಕೆ, ಕಿವಿಯ ಬಾವಿಗೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು; ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ದಡಾರಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂಬ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇದೆ. ದಡಾರದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಬಹಳ ಅಪಾಯ ಉಂಟು.

ಮಂಗಬಾವು : ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಿವಿಗಳ ಕೆಳಗೆ, ಮುಂದುಗಡೆ ಬಾವು. ಒಂದು ಕಡೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಡೆ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ, ಅಲಸಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಗುಳಲೂ ನುಂಗಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೋವು. ಹತ್ತು ದಿನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅವಧಿ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೀರಂ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಇಲ್ಲ. ಹದಿನೈದು ದಿನ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್) : ಈ ದೀರ್ಘಜ್ವರ. ಅದರ ಅತಿಶಯ ನಿತ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದು ಒಳಗೇ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿದ್ದು, ಅವರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಹೊರಬೀಳುವವರಿಂದಲೋ ಈ ಅಂಟುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಮಲಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಕೈಗೆ, ಉಗುರು ಸಂದಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವರು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಡಿಸಿದರೆ ಅನ್ನದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಅವು ಇತರರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಅಂಟನ್ನು ತಂದು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೋಕಿಸಿ, ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯ ತಿಂಡಿಗೆ ಸೋಕಿಸಿ, ಶಾಲೆಗಳ ಹೊರಗಡೆ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿಯ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸೋಕಿಸಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೊಣ ಮುತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮಿನಲ್ಲೂ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿರುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವಶದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡಿದೆ. ೫೦ ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೇ ಇತ್ತು. ಈಗ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣದ ಪದ್ಧತಿ, ಸಫಾಯಿ ರೀತಿ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಕ್ರಿಮಿ ವಾಹಕರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ತುಂಬಾ ಗದ್ದಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ಅದರ ಸೊಂಕನ್ನು ಹುಡುಕಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಅದರ ಬಲ. ಆದ್ದ

ರಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೊನ್ಮೆ ಅಥವಾ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶೀತವಾಗದೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣಿಸದೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕುರುವಿನ ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜ್ವರ ಬಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಸಿಡುಬು, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ದಡಾರಗಳ ಹಾಗಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬೆಡ್ ಪ್ಯಾನನ್ನು–ಹಾಸಿಗೆ ಮಲಪಾತ್ರೆಯನ್ನು–ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಫಿನೈಲಿನಂಥ ಸೋಂಕು ಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನೂ ಮಲಪಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುವವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಸೋಂಕುಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಅದ್ದಬೇಕು. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಕೂಡಲೆ ಮದ್ದನ್ನು ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಪಥ್ಯವಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಗಂಜಿಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಪೋಲಿಯೊ ಮೈಲಿಟಿಸ್): ಸ್ವಲ್ಪ ಜ್ವರ ಬಂದು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ವಾಯುವಾಗಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಕೈಯೋ ಕಾಲೋ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವೋ ಸ್ವಾಧೀನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ವಾಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಭಾಗ ಗುಣವಾದೀತೋ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ಇದು. ಅತ್ಯುತ್ಕಟ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೋ, ಮರ್ದನ (ನೀವುವುದು) ವನ್ನೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಭಾರಿ ಉಪದ್ರವವಾಗಿದೆ. ಸುದೈವದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಂದು

ಔಷಧ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಪವಾಡ ಅದು. ಇದರ ಕ್ರಿಮಿ ಕೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಇದನ್ನು ಕೋತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚ ಬಹುದು. ಆಗ ಅದು ಈ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮದ್ದೇ ಹೊರತು ಗುಣಮಾಡುವ ಔಷಧವಲ್ಲ-ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ತೊನ್ನು : ತೊನ್ನು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಗು ಬಹಳ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಹೊಗು ತ್ತವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೊನ್ನು ಅಥವಾ ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಎಷ್ಟು ಸಾಧಾ ರಣ ಎಂಬುದು ಜನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಬೀದಿಯ ತಿರುಕರು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಕಾರ, ಗಂಟುಮೋರೆ ಮುಂತಾದವು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗೆ ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು. ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಾರಂಭ ದೆಶೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧದಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಇಂಥ ಮಚ್ಚೆ ಕಂಡರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೀನಾಯ, ಭಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸುವ ಆಳಿನಿಂದ, ಏನೂ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯವರಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬರಿಂದ, ಈ ಕ್ರಿಮಿ ಹರಡ ಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ಮೃದು. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಸ್ವಾಧೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಳಗೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎರಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು, ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಮಗು ಮಲಗಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಳುಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ

ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ–ತುರಿ : ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ. ತುರಿ ಎಂಬ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಡೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಭೂತಗನ್ನಡಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ನವೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆರೆಕೆರೆದು ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಏಳುತ್ತವೆ. ಸದಾ ನವೆ, ತುರಸು. ಈ ಗುಳ್ಳೆ-ಕೆರೆತದ ಗಾಯ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಬೆರಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ತೊಡೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೆರೆಯುವಾಗ ಕೀವಿನ ಹುಳಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಗಾಯಗಳು ಕೀತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಲು ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವತನಕ ಕಜ್ಜಿ-ಹುಡುಗರನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಳು ಕಡ್ಡಿ : ದುರ್ಮಾಂಸದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಣಬೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಇದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೈ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಗುಂಡಗೆ ಪೊರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ಲೆಯಂಥ ಆ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಕರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಪ್ರಾರಂಭ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಸೀಳಿ ಮೊಂಡಾಗಿ ಗಡುಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬಹುದು. ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಈ ರೋಗ. ಈ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕೆರೆದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಳ್ಳೆಗಳು (ಇಂಪೆಟೈಗೊ) : ಒಂದು ಕಡೆ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆ

ಒಡೆದು ಹಚ್ಚಗೆ ಹೊಪ್ಪಳೆ ಕಟ್ಟಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಸದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣು ಅಗಲ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೆರೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೈ ಮೇಲೆ ಆಡಿಸಿದಾಗ ಇದು ಹೀಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಯ ಗಳು ಆದ ಮಗುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ, ಅದರ ಬಟ್ಟೆಯ ಸಂಪರ್ಕ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಬಾರದು. ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ದೀರ್ಘ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಉಳಿದವರಿಗೂ ಇದು ಅಂಟುವ ಸಂದರ್ಭ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಈ ಚರ್ಮದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಈ ಗಾಯಗಳಿಂದ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಊದಿ ಕೊಂಡು ಬಹಳ ತೊಡಕು ಆಗುಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷಯರೋಗ

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬರಬಹುದು, ಹಾಲು ಕುಡಿದಾಗ. ಕೆಲವು ಹಸುಗಳಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣದು. ಆದರೆ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಪದಾರ್ಥದ ಹನಿಗಳನ್ನು, ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದವರು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡೋ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಗುಳಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಆ ಧೂಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗಲೋ, ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. 'ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲಿನ್' ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಇಂಥವರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿ ಸೇರಿದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸತ್ತುಹೋದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಣುಮಾತ್ರ ಮೈಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ೨-೩ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರೊಳಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬರು ಬರುತ್ತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಿ ಪ್ರಮಾದಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೌರಸಭೆಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಖೆಗಳು, ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ನುಗಳು ಕೊಡುವ ಕ್ಷಯಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ರಕ್ತದ ಉಗುಳು, ಕೆಮ್ಮು ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ವಿಪತ್ಕಾರಕವಾಗಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಎಳವು, ಅಂಗನಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಾರದ ಜ್ವರ, ಎಲುಬು-ಎಲುಬಿನ ಕೀಲುಗಳ ಕ್ಷಯ ಆಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಎಳವಿನಿಂದ, ಜ್ವರದಿಂದ ಆದ ಸಾವು ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷಯರೋಗ ಎಷ್ಟು ಭಯಂಕರ, ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ತಿಳಿ

ಯದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗ ವನ್ನು ನೋಡಿಬಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ದುಃಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ-ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಯ, ಎಲುಬಿನ ಕ್ಷಯ, ಕೀಲುಗಳ ಕ್ಷಯಗಳಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೂ ಈ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇ ಇತ್ತು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೨೫ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ-೬ ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನವರು-ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬ ಕೆಮ್ಮುವ ವಯಸ್ಕ ಕ್ಷಯರೋಗಿ ಇರಬಹುದು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಉಗುಳಿ ದಾಗ ಆ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೀದಿಯ ಧೂಳಿಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದು. ಅಂತೂ ಹೇಗೋ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಮಗು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೆ ಸೇರಿದುದು ಮೊದಲು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏನೋ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಉಗುಳು-ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ-ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಆಗಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೆಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿ, ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯನಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಎಷ್ಟೇ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೂ ದೀರ್ಘ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿದರೂ ಶೂನ್ಯ. ಎಳವುಗಳಿಗೆ -ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಯದಿಂದ-ಗುರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಘೋರ ದುರಂತಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಆದರೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರೂ ಎಂಥ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಮದ್ದುಕೊಟ್ಟರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ವಯಸ್ಕರಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯ ಎಂಬುದು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಬಿದ್ದ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಸೇರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆ ಯಲು ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಮದ್ದು ಬಹಳ ಫಲಕಾರಿ. ಮಕ್ಕಳು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವ

ರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ದಾಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರ. ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಬಾರದಂತೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು !

೧. ಕ್ಷಯ. ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ರೋಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇರಬಾರದು. ತಾಯಿಯಾದರೂ ಸರಿಯೇ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಕಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನೇ ಬಳಗದವರ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೆ ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಕಳಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದೆ ಇರಲಿ ಎಂತ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

೨. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಸಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಯಾವತ್ತನ್ನೂ ಮಗು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩. ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ದಾದಿಯನ್ನು ಇಡುವುದಾದರೆ ಮೊದಲು ಅವಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ‘ಎಕ್ಸ್‌ರೇ’ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವಳಿಗೆ ಕ್ಷಯದ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಚುಚ್ಚಿಸಿಬಿಡಿ. ಹೊರಗಡೆ ಧೂಳಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಚುಚ್ಚಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾದ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಕೂಡ ಬರದು. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿಗೆ ಬದಲು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಾಖ (ಜೆಲ್ಲಿ) ವನ್ನೋ ಪ್ಲಾಸ್ತ್ರ-ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪಚಾರ ನಡೆಸಿರಿ.

ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಹರಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆ ತೊಡಕುಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಪ್ರಮಾದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಗು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ತೊಡಕು ಆಗಲು ಅಷ್ಟು ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಕ್ಷಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಷಯ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೆ ಇದೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲೋ ಕಂಕುಳಲ್ಲೋ ತೊಡೆಸಂದಿನಲ್ಲೋ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಔಷಧ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಡೆದು ಮೂತಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸುರಿದು ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಸ್ಪರ್ಶವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಕ್ರಿಮಿಸ್ಪರ್ಶವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಮಗುವಿಗೆ ಉದರ ಕ್ಷಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾತು, ಜ್ವರ ಬಂದು ಮಗುವಿನ ತೂಕ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅನುಮಾನ ಬಂತೋ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಎಳವು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಎಳವು ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸೆಳೆದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಎಳವು ಬಂದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಂತೂ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಳವು ಹಾಗೆಯೇ ತಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗದು. ಆ ಗಳಿಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಎಳವಿಗೆ ಕಾರಣ ಜ್ವರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜನ್ನು ಇಟ್ಟು ಜ್ವರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ. ಮಂಜು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೂ-ಡಿ-ಕೊಲೋನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಿರಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಳಿ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅದರ ಸುತ್ತ ಸೇರಬಾರದು. ಮೊದಲೇ ಅಂಜಿದ ತಾಯಿ ಈ ಗುಂಪನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆಚ್ಚಬಹುದು. ಚಿಟಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ರೂಢಿಗಳಿವೆ. ಇವು ಅನಾಗರಿಕ ರೂಢಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಳವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಳವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಶಾಮಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗೆಲ್ಲ ಎಳವು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಎಳವು ಬಾರದಿರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಜ್ವರವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ಎಳವು ಬರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಪಸ್ಮಾರದ ಉದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಈಗ ಹಲವು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೆದುಳಿನ ಊತದಿಂದ ಎಳವು ಬರುವುದುಂಟು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಭೇದಿ: ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಭೇದಿಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅವರ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೊಣ ಮುತ್ತದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಅಶುಚಿಯಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟದಂತೆ, ಆಹಾರ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಉಂಟು. ಮೊದಲನೆ ಎರಡನೆ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಅರಗದಂಥ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಇದ್ದರೂ, ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಭೇದಿಯೇ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತ ಆಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಭೇದಿಗಳು ಸೌಮ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭೇದಿ ನೀರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಸಲ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಗು ಬಳಲಿಬಿಟ್ಟರೆ ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭೇದಿ ಕ್ರೂರವಾದದ್ದೇ. ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಭೇದಿ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಸಿಗುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

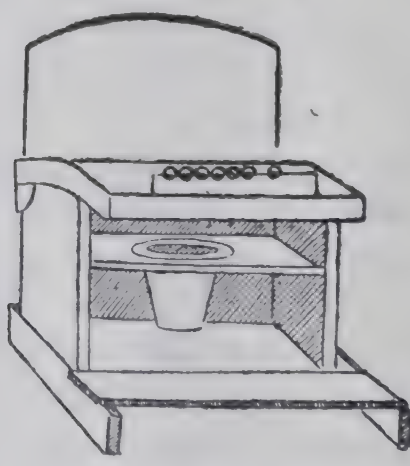
ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕ್ರೂರವಾದ ಭೇದಿ ಇದ್ದರೂ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರೀ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ತರುವಾಯ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥ, ಗಂಜಿಯಂಥ ತೆಳು ಪದಾರ್ಥ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜ್ಯ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂಟೆಲ್ಲವೇನೋ. ಅದರಿಂದ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೋನೋ ಎಂದು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಮಗು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೋ ಡಬ್ಬಾ ಹಾಲನ್ನೋ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ಹಾಲನ್ನು ಕಡಮೆ

ಮಾಡಿ, ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಿ; ಭೇದಿ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಡಿ; ೩ ಔನ್ಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬರೀ ಇದನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಿ. ಅದು ದಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಈ ನೀರು-ಹಾಲು ಕೊಡುವಾಗ ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಅತ್ತರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅದನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀರಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಭೇದಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆನೆತೆಗೆದ (ಸ್ಕಿಂ) ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜಿಡ್ಡು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕಟವಾದೀತು. ಆದರೂ ಭೇದಿ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಹಾಕುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋ ಗೆಣಸಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ **ಬಹಳ ದಿನ** ಇದೊಂದೇ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗದು.

ಭೇದಿ ಬಹಳ ಬಲವಾಗಿ ಕುಡಿದದ್ದೆಲ್ಲ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದೀತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಕಡಮೆ. ಬಂದರೂ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಬಾಧೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಉಪದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು. ಎರಡು ವರ್ಷ ಆದಮೇಲೆ ಭೇದಿ ಉಗ್ರವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಬಹಳ ದಿನ ಇರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವುದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಸಫಾಯಿ ಅಥವಾ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಶುಪಾಲನೆಯ ವಿದ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಪಾತ್ರೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ತತ್ತ್ವ ಅರ್ಥವಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆದಂತೆ ಇಲ್ಲೂ ಕಡಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಭೇದಿ ಗುಣವಾದಾಗ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಅರಕೆನೆ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಪುಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೂ ಸರಿ), ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಪದಾರ್ಥ, ಮುಂತಾದವನ್ನು ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಯ-ನಾಜೋಕಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಲಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಭೇದಿ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀರೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೇಸಿಗೆಯಾದ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎನಾಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಬಿಡುವಾದಾಗ ಒಗೆಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು



ಮಕ್ಕಳ ಶೌಚ ಪಾತ್ರೆ–ಕಮೋಡು.

ಬೀದಿಯಲ್ಲೋ ನೆಲನ ಮೇಲೋ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಸಹ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕರ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮಲಮೂತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟಿಯಲ್ಲೋ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೋ ಮಗು ಶೌಚ ಮಾಡುವಂತೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಾಗದ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವಂತೆ ರೂಢಿಮಾಡಬಹುದು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಇಂಥ ಮಲಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಕಾಗದದ ಮೇಲೋ ತಗಡಿನ ಮೇಲೋ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸುವುದು.

ಶೀತ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತ ಆಗುವುದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಶೀತ ಆಗುವುದು ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ಶೀತ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ರೂಢಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಿಜವಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸಹಿಸದ ಮಗು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಆದಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀನಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ. ಒದ್ದೆಗಾಲು, ತಂಡಿ, ಶೀತಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಬಹುದು. ಶೀತ ಆದವರು ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬಾರದು. ಸೊಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೆ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ ಆದಾಗ ಅದನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಬಾರದು, ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಶೀತ ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಹೊರಿಸಿ ಮೈ ಬೆವರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಿಂಬಳ ಸೀದುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸು ಆಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿ. ಸಿಂಬಳವನ್ನು ನಾಲಗೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕಬಾರದು.

ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತ ತಂಗಾಳಿಯನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಶೀತವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆ: ಶೀತಕ್ಕೂ ಕಿವಿನೋವಿಗೂ ಸಮೀಪ ಸಂಬಂಧ. ಮಾತನಾಡಲು ಬರದ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿನೋವು ಬಂದರೆ ಕಿವಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಚೀರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲವನ್ನು ಕಿವಿಯಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಸೊಂಕನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಶೀತ ಆದಮೇಲೆ, ಕಿವಿನೋವು ಬಂದು ಹೋದಮೇಲೆ, ಕೆಲವು ದಿನ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೊಂಕು: ಶೀತದ ಕ್ರಿಮಿಯೋ ಮತ್ತೊಂದೋ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಸೊಂಕನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಗೀಜು ಕಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಸಿ-ಕೊಳವೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಬಾಧೆ: ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಓದಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅದರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪದೇ-ಪದೇ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಗಳ-ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಟಾನ್ಸಿಲ್)ಗಳ-ನಾಸಿಕಾಮೂಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಅಡೆನಾಯ್ಡ್): ಗಂಟಲಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಳಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾದ ದುರ್ಮಾಂಸವಲ್ಲ. ವೈರಿ-ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಬಾಗಿಲುಕಾಯುವ ಕಾವಲುಗಾರರು. ವಿಶೇಷ ಧೂಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕು ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣ ಗಳಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಆಗಿ, ಅದರಿಂದ ಸದಾ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಜಾಡ್ಯ ತಗಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಇರಗೊಡಬೇಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು: ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಧಾರಣ, ಕೆಲವು ತೀವ್ರ. ಅಜೀರ್ಣ, ಗಂಟಲು ಕರುಳುಗಳ ಬೇನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಪ್ರಸನ್ನತೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾರಣ. ಬಹಳ ದಿನವಾದರೂ ತಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರವೂ ಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು.

ಬೆವರುಸಾಲೆ, ಸೆಕೆಕುರು: ಇವು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ. ಕತ್ತು, ಹೆಗಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಗುಂಪಾಗಿ ಏಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆವರುಸಾಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಡಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ. ಮೈಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆ ಬನೀನು ಆದರೆ, ಅಥವಾ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಯಿತು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆಗಾಗ ಅಭ್ಯಂಜನಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಈ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆಲ್ಲ ಸವರಿ ತಲೆಗೂ ಸವರಿ

ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಜಿಡ್ಡು ಮೈಮೇಲೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಕೆಕುರು ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೆ ಕೀವು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಲ ನಾಲ್ಕಾರು ಕುರು ಏಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಈ ಕುರುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಅವಯುವಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

ಗಜಕರ್ಣ : ಗಜಕರ್ಣ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮುಖ, ನೆತ್ತಿ, ಮೊಳಕೈ ಸಂದು, ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕೆಂಪಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತರುವಾಯ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪದರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೀರು ತುಂಬಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಘಾಟಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಆತಪಸ್ನಾನ : ವಾತಾವರಣ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆತಪಸ್ನಾನವನ್ನು–ಬಿಸಿಲಿನ ಸ್ನಾನ–ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನದು ಇದ್ದಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ದಿನವೂ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ದಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಂಟೆಯುವರೆಗೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬಹುದು–ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತೂ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ನೆರಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕು.

ಜಂತುಗಳು : ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ ನೆರೆಹೊರೆಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ಉಪದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು. ಉದ್ದನೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ದುಂಡು ಹುಳು, ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿಯ ದಾರದ ಹುಳು, ಅಂಥದೇ ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿಯ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಉದ್ದವಾದ ಲಾಡಿಹುಳು. ಇದು ಆಗಾಗ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ದುಂಡುಹುಳು : ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪರೋಪಜೀವಿ ಜಂತು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು–ಇವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಜಾಡ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಇದ್ದರೆ

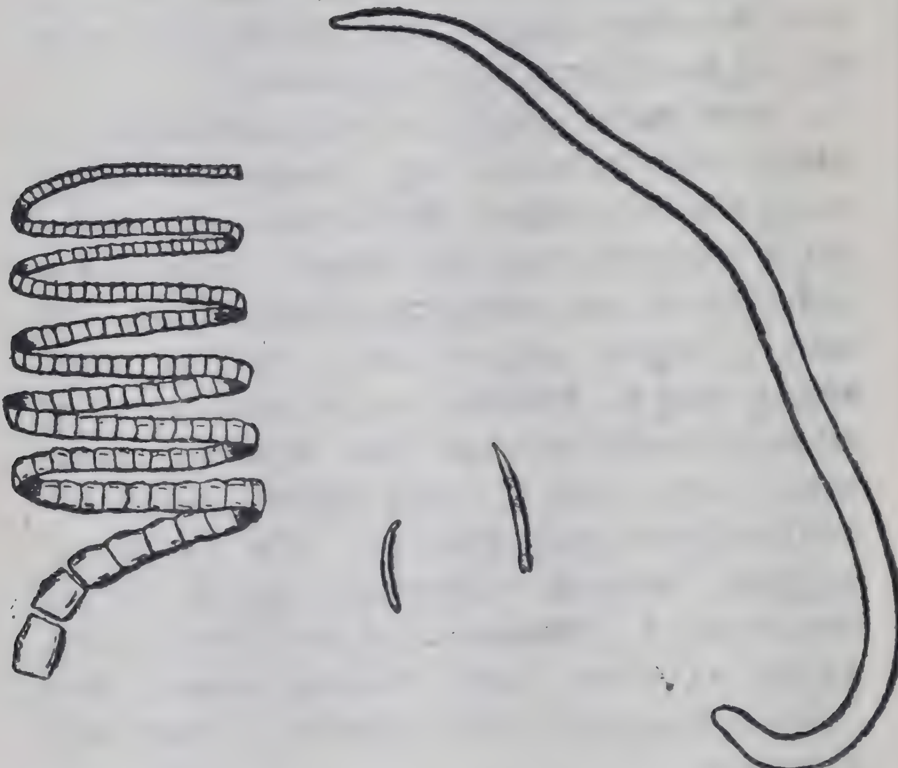
ಅಂಥ ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಹಸಿ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಮಲಿನವಾದ ಅನ್ನ-ನೀರು ಗಳಿಂದ ಈ ಜಂತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥ ವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರಬಹುದು.

ದಾರದ ಹುಳು : ಚಿಕ್ಕದು. ಬಿಳೀ ದಾರದ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ೧/೪ ಅಂಗುಲ ಅಥವಾ ೧/೨ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ. ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಲದಲ್ಲಿ ಮಿಸುಕಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡ ಬಹುದು. ಈ ಜಂತುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಈ ಜಂತುಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಉರಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಗು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದೆ ಕೆರೆಯುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆರೆಯುವಾಗ ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಗೆ ಆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೋ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿಯೋ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಗ ಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಅದರ ಜೊತೆಯ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಅಂಟು ಹರಡಬಹುದು. ಕೆರೆತ, ನಿದ್ದೆಗೇಡು ಅಲ್ಲದೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಜೀರ್ಣವೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಔಷಧ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆರೆಯುವಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೇರದಂತೆ ಉಗುರನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಒಂದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೂ ಅಂಟು ಹರಡಿರಬಹುದು.

ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು : ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಇದರ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಜಂತುವಿನ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮರಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಲಾಡಿ ಹುಳು : ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬಿಳೀ ಲಾಡಿಯ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಂಡಾಗಿ ಹರಿದು ಆಗಾಗ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಟು ತಗಲಿದ ಮಾಂಸದ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಜಂತಿನ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ಕಳೆಯ ಬಹುದು.



ದುಂಡುಹುಳು ದಾರದಹುಳು ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ಲಾಡಿಹುಳು

ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ (ಲಿವರ್): ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ೧ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಡುಕು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. -ಹಸಿವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆದರಿಕೆ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಮೊದಲು ಲಿವರ್ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಒಳಗಡೆ ರಸ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ

ರೋಗವಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಬಾರದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು, ಬಂದರೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಮೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅನೇಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಎದೆ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಊತಗಳಿಗೆ ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವರು ಏನೂ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೆಯೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಲೋಪದೋಷ

ಮೈ ಸವೆತ: ನಿಸ್ಸಾರ ಆಹಾರ, ಬಹಳ ಕಡಮೆ ಆಹಾರ ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸವೆದು ಸೀಕಲಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಗು ಬಾಡಿ ಸೊರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೈ ಬಾವು, ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಗಾಗಿ ಪೊರೆಯೇಳುವುದು: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಲೋಪವಾದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಡು ಬಡವರಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಾವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾರಜನಕ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಾಲು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಜೋಳ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಸೋಯಾ ಬೀನ್‌ಗಳಂಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ: ಎ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವದ ಅಭಾವದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಪರಿಶಿಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಗದೆ ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವು ಬರುತ್ತವೆ. ಸಂದೇಹ ಬಂದ ಒಡನೆಯೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುರುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೆತು ಮೂಳೆ ರೋಗ : (ರಿಕೆಟ್ಸ್) ಡಿ. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ – ಕಿರಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆ ತಗಲ ದಂತೆಯೆ ಆದರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಮೆತುವಾಗಿ ಬಾಗಿ ವಕ್ರ ವಾಗುತ್ತವೆ, ಬಿಚ್ಚು ಮಂಡಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ನೀರಸವಾಗಿ ಮೈ ಜೋಲು ಬಿದ್ದು, ಎದೆ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಷಾರ್ಕ್ ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆತಪಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತಪಿತ್ತ : ಎದೆ ಹಾಲು ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿ. ಅನ್ನ ಸತ್ತ್ವ ಲೋಪವಾದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಟೊಮಾಟೋ ರಸ, ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಂಡಿದ ಎಳೆ ಅರಿವೆ ಅಥವಾ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನ್ನ ಸತ್ತ್ವ ಇದೆ. ಮೆತು–ಮೂಳೆ ರೋಗದಂತೆ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತವೂ ೯ ತಿಂಗಳಿಂದ ೨ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಮಗು ಸಿಡುಕ ನಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ರೇಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಧಿ ಪೀಡಿತವಾದ ಕೈಯನ್ನೊ ಕಾಲನ್ನೊ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕಿರಿಚಿಕೊಳುತ್ತವೆ. ಆ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಂಡು ಮೆದು ಆಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆರಿಬೆರಿ : ಎದೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವ ರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಧ್ವನಿ ಗಡುಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ನಿತ್ರಾಣದಿಂದ ಮಗು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತದೆ. ಗಿರಣಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲು ತಾಯಿ (ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿ) ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕುದುಪಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಡೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ದೋಷವನ್ನು ಬಿ. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.

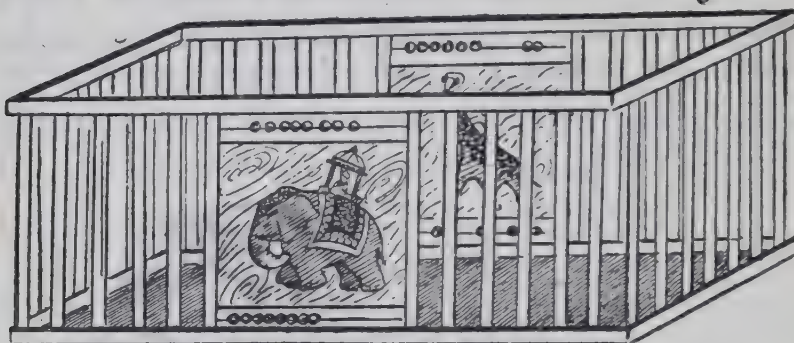
ಅಪಘಾತಗಳು, ವಿಷಗಳು.   : ೯ :

ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಊನಾಂಗರು ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತು ಪಡೆದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆ ತರಬೇತು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಇವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆ: ಸುತ್ತಲೂ ಕಟಿಕಟೆಯಿಲ್ಲದ ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಸೋಫಾದಲ್ಲಾಗಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಒಂದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗು ಹೊರಳಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



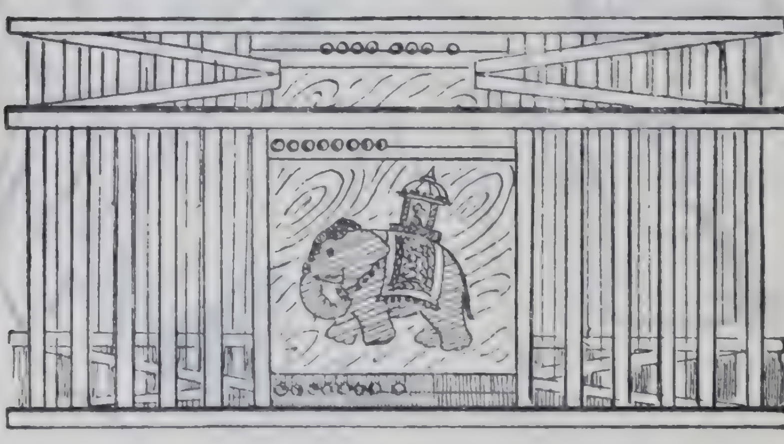
ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು

ಒಲೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಲೆಯ ಹತ್ತಿರ ಖಂಡಿತ ಬಿಡ ಕೂಡದು. ಅಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕೆಟಲನ್ನೋ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೋ ಉರುಳಿಸಿ ಮಗು ಮೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬೊಬ್ಬೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಆಟದ ಪಂಜರ

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಅಡಿಗೆಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಒಂದು ಸ್ಥಳಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಟದ ಸಾಮಾನು



ಆಟದ ಪಂಜರ—ಮಡಿಸಿದ್ದು.

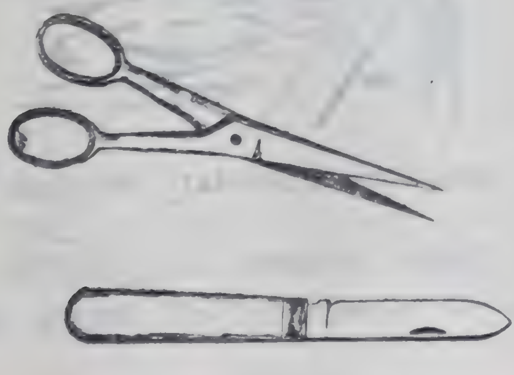
ಹಾಕಿ, ಮಗುವನ್ನು ಬಿಡಿ. ಆಟ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಈ ಆಟದ ಪಂಜರವನ್ನು ಎತ್ತಿಡಬಹುದು (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ). ಜಾಣೆ ತಾಯಿ ಇದನ್ನು ಸ್ವಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇರಲಿ. ಕುತೂಹಲಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳು ಒದ್ದೆ ಕೈಯಿಂದ ಸವಕಲು ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಷಾಕ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತಂತಿಗಳನ್ನು [illegible] ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ.

ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ ಮುಂತಾದ ಹರಿತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಪಾಯಕರ. ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಿ.



ಹರಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು

ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಬೆಂಕಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಗಬಾರದು. ಉರಿಯುವ ದೀಪದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೋಗಗೊಡಬಾರದು.

ಮೆಟ್ಟಲಿನ ಮೇಲೆ, ನಡುಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಟದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಮಗು ಅವನ್ನು ಎಡವಿ ಮುಗ್ಗರಿಸಬಹುದು. ಬಹಳ ನಯಗಾರೆ ಹಾಕಿದ ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಗು ಓಡಾಡ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಂಬಳಿ-ರಗ್ಗುಗಳು ಅಪಾಯಕರ. ಮೆಟ್ಟಲು ಇಳಿಯುವಾಗ ಪಕ್ಕದ ಕಂಬಗಳನ್ನೋ ಗೋಡೆಯನ್ನೋ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇಳಿಯುವಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಏನೂ ಇರದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಹೊಂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕ, ಆದರೆ ಅಪಾಯಕರ. ಅಂಥದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಈಸು ಕಲಿಸಬೇಕು.



ಮುಚ್ಚಳವಿಲ್ಲದ ಬಯಲು-ತೊಟ್ಟಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಚೇಳಿನ ಕಡಿತಗಳು ಸಾಧಾರಣ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಘಾತಕವಾಗಬಹುದು. ಚೇಳಿನ ಬಾಧೆಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ

ಮಲಗಿಸಿ. ದಿನವೂ ನೆಲವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಮಗು ಓಡಾಡುವಲ್ಲಿ ಕಸ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿ.

ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮೂಗು ಪೆಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಂಥ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮೈಯನ್ನು ಹೊಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಟನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಬೂನು–ನೀರು ಹಾಕಿ ಗಾಯದ ಕೊನೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿಟ್ಟು ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಗಾಯವನ್ನು ಒರೆಸಿರಿ. ಗಾಯದಿಂದ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು, ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಕೂಡದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಟಿಂಚರ್ ಅಯೊಡೀನ್ ಹಾಕಿ. ಉರಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಸೂಜಿಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಸರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣೋ ಗೊಬ್ಬರವೋ ತಗಲಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಕೂಡಲೆ ಆ ಮದ್ದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಟುಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆಯ ವಿಷ ತಗಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ ಸೀಸೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇಡಿ. ಫಿನೈಲ್, ಟಿಂಚರ್ ಅಯೊಡೀನ್, ಲೈಸಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕು – ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು, ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರೆ, ಲಿನಿಮೆಂಟ್ ತೈಲವನ್ನು, ಇತರ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೂಡಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೀಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲಿ ಪಾಷಾಣ, ನ್ಯಾಫ್ತಲೀನ್ ಗೋಲಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂಥ ಕಡೆ ಇಡಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೋ ದುಃಖ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮೊದಲಿಡಿ. ಹಳದಿ ಕರವೀರ, ಕಟ್ಟಮಣಿ ಬೀಜಗಳೂ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಮಗು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಂಗಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅಂಗಳದ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲವರೆಗೆ ಆಡಿಸಿದರೆ ಅದು ವಾಂತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನುಂಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಆಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರೋ ಹಾಲೋ ಕುಡಿಸಿ. ಅದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಟಾ ಕುಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ.



ಮಗು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು.



ಮಗುವಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಅನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ದುಡ್ಡು, ಗುಂಡು ಸೂಜಿ, ಬೀಜಗಳು, ಅಡಕೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವು ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಡಬಾರದು. ಈ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬೆರಳಿಗೆ ಇಟ್ಟ ಉಂಗುರವನ್ನೇ ಕೆಲವು ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ನುಂಗಿದಾರೆ. ಮೆತ್ತನೆಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೋ ದುಡ್ಡನ್ನೋ ನುಂಗಿದರೆ ಅದು ಮಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಅವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನವನ್ನೋ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನೋ ತಿನಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಅನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೊದಿಕೆ ಆಗಿ, ಅದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಿಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಪದಾರ್ಥ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ –ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಕೆಚೂರು ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ–ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಖ ಅಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸೇವರಿಸಿ.

ಮಗು ನೀಲಿಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜ, ಮಣಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಸ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಿಂಬಳ ಸೀದು ಎನ್ನಬೇಕು. ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಚಿಮುಟದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ನೂಕುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ವೈದ್ಯನಾದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ : ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಶೀತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿಯೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರಬಹುದು. ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮಗು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಚಲಿಸದೆ ಕೂಡಬೇಕು, ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಆಟ–ಮನೋರಂಜನೆ : ೧೦ :

ಆಟ ಆಡುವ ಆಸೆ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಬೆಕ್ಕಿನ ಮರಿಗಳು ನಾಯಿ ಮರಿಗಳು ಚೆಲ್ಲಾಟ ಆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಟದ ಸಾಮಾನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಗು ಸಾಮಾನನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಒಗೆಯುತ್ತದೆ, ನೆಲದಿಂದ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ಕಡಿಯುತ್ತದೆ ಮಗು. ರಬ್ಬರ್ ಗೊಂಬೆಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಾಮಾನು (ಸೆಲ್ಲುಲಾಯ್ಡ್), ವನಸ್ಪತಿ–ದಂತದ ಸಾಮಾನಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಬೇಗನೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಡೆದರೆ ಕೊನೆಗಳು ಹರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾಗಿ ಗೊಂಬೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೀಳಬಹುದಾದ ಭಾಗಗಳು ಇರಬಾರದು. ಮಗು ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೀಸದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಸೀಸ ವಿಷಪದಾರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ಕಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಬಹಳ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಬೆಳೆದು ಓಡಾಡುವಾಗ, ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ನೂಕುವ ಗಾಲಿ, ಎಳೆಯುವ ಬಂಡಿ, ಅಂಥ ಸಾಮಾನು ಬೇಕು. ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಂಥ ಸಾಮಾನೂ ಆಗಬಹುದು. ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿ ಸ್ಟೂಲುಗಳನ್ನು ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಯಾರೂ ಅದರ ಆಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ 'ಆಟದ ಅಂಕಣ '–ಆಟದ ಪಂಜರ ಒಂದು ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೊಂಬೆಗಳು, ಬೊಂಬೆಮನೆಗಳು, ಬೊಂಬೆ ತಟ್ಟೆ ತಪ್ಪಲೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಮುಂತಾದುವು ಬೇಕು. ಆರೇಳು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏನಾದರೂ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ೮-೧೦ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಗುಂಪುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು: ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮಗು ದೊಡ್ಡದು ಆದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

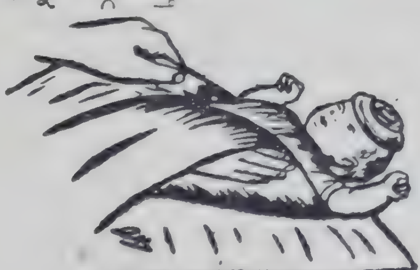
ಕಾಯಿಲೆ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಮಗು ಹೇಳುವ ಮೊದಲೇ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮೈ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೈಯೋ ಹಣೆಯೋ ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದರೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿರ ಬಹುದು. ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರನ್ನು ಬಳಸಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು; ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಟ್ಟೋ ತೊಡೆಸಂದಿನಲ್ಲಿಟ್ಟೋ ಜ್ವರ ಅಳೆಯಬೇಕು.



ಜ್ವರದ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು : ತೊಡೆಸಂದು–ಕಂಕುಳು.

ಜ್ವರ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ತಲೆಗೆ ಮಂಜಿನ ಟೋಪಿಯೋ ಹಣೆಗೆ ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿಯೋ ಜ್ವರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಮಂಜಿನ ಟೋಪಿ ಬಳಸುವುದು.

ಮೈ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆ ಕಾಣುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಲವಾಗಿಲ್ಲದೆ, ತಮಗೆ ಮೈ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರಲು ಒಪ್ಪರು. ನಾನಾ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಮಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಒರಗಿಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ಎರಡು ಕಡೆ ಕೊಯ್ದು ಮಗುವಿನ ಮಂಚವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.



ಬೆನ್ನಿಗೆ ಒರಗುದಿಂಬು–ಮುಂದೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಜು.

ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಬೆನ್ನು ಅಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಲಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ, ಎದುರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿ ಇಟ್ಟು ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಜಾಣೆಯಾದ ತಾಯಿ. ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಚೀಲ ಜೋಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ–ಕಾಗದದ ಚೂರು ಹಾಕಿಡಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತೆ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಇಡಬೇಕು, ತಾಯಿಯನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು ಎನಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಒತ್ತಲು. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು; ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ

ಬೆಡ್ ಪ್ಯಾನ್ ಬೇಕು. ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಳಸ ಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿಗೆ ನೆನೆಯದ ಹಾಸು ಒಂದನ್ನು ಹಾಸ



ಚಮಚಾದಿಂದ ಔಷಧ ಕುಡಿಸುವುದು.

ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧ ಕುಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಟ್ಟು ಔಷಧದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಅದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲೋ ಲೋಟದಲ್ಲೋ ಕೊಡಿ. ಔನ್ಸ್ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ಔಷಧ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದೇನೆ ಎಂಬ ಅಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ಕಾಗದದ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಯಲಿ. ಔಷಧದ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ 'ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್' ಪ್ರೊಟ್ಟಣವನ್ನು ನುಂಗುವ ವಯಸ್ಸು ಬಂದಾಗ, ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನುಂಗುವಂತೆ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಜೊತೆಗೋ ನುಂಗುವಂತೆ



ಕೊಳವೆ ಅಥವಾ ಮಸಿ-ತುಂಬುವಿನಿಂದ ಔಷಧ ಕೊಡುವುದು.

ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ರಸ ಕುಡಿಯುವ ಮಾತನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಕಡೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದು ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಗಂಟಲೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾದ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಹಳ ಸಿಡುಕು, ಹಠ ಬರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಗಮನ, ಆರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ತಿಂಡಿ, ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ಸಫಾಯಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಕೋರುವ ರೂಢಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಿಸಿ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಆಟದ ಮೇಷ್ಟರನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಆಟ-ಮನೋರಂಜನೆ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಲು ಅದರ ರಸಭಾವನೆಯ ಮೂಲ-ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮೊದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಆಮೇಲೆ ಶಾಲೆಯ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲೂ, ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಸಿಗುವ ಸಹವಾಸ ಮನೆಯದು. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಹಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸದಾ ಜಗಳ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಮುದ್ದೇಶ್ಯವೇ. ಆದರೆ ತಿಳಿಯದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಸಿವಾದಾಗ, ಏನಾದರೂ ಅಸುಖವಾದಾಗ ಅಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ, ತೂಗಿದರೂ, ಎದೆ ಕಚ್ಚಿಸಿದರೂ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ನಗುತ್ತದೆ, ಸಂತಸದಿಂದ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಾರಣ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಅತ್ತು ರಂಪು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಸಿರೂ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ನಮಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಭಯ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರುತಿಲ್ಲದ ಜನ, ಹೊಸ ಸ್ಥಳ ಕಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭಯ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಬಲಿತಹಾಗೆ ಅದರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕು, ಕ್ಷೇಮ ಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುದ್ದಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುದ್ದು ಹೆಚ್ಚು. ಯಾವಾಗಲೂ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತಾನು ಏನೂ ಮಾಡದೆ ತಾಯಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇದ್ದಂತೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗು ಅಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಅತಿ ಮಾಡಿದರೂ–ಮಗು ತಾನೇ ತಿನ್ನುವ ವಯಸ್ಸು ಬಂದರೂ ತಿನಿಸುವುದು, ತಾನೇ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡದಿರುವುದು–ಅದರಿಂದ ಮಗು ಅಂಜುಬುರಕ, ಪರಾಧೀನ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಿರುಗಿ ಬೀಳ ಬಹುದು. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಬಹಳ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ತುಂಟನಾಗ ಬಹುದು.

ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ, ಹೊರಗಡೆ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ, ಹಾಯಿ: ಎನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಮನೆಗೆ 'ಸೇರಿದವನು' ನಾನು, ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಕೇಡೆಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂಜುಬುರಕ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಡೆ ಏನೋ ಎಳೆದಾಟ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಂಕೋಚತನದ ಮಗು ಅದನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ಸಮಾನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕ ಳೊಡನೆ ಆಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಜೋಪಾನ ಮಾಡಿದಾರೆ ಎಂತ. ಕೋಲೆ ಬಸವನನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿ ಯಾದರೆ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೀಗೆ ಅಂಜು ಬುರಕತನ ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಂದೆ ಅದನ್ನು ಬಸವನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವಂತೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯೂ ಸದಾ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸಮಾಡಬಾರದು. ಅದರ ಭಯ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದೋ ಅದಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಬಸವನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕೋಲೆ ಬಸವನ ಆಟ ವನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಅಂಜಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಹೇಗೇ. ಯಾವುದೋ ತಿಳಿಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದ ಗಾಢವಾದ ಅಂಜಿಕೆ ಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಭಯಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷಕರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಅಸಮ್ಮತಿಯ ಅಂಜಿಕೆ ಬೇರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭರಾಗಬೇಕು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು.

ಆಕ್ರಮಣ ಬುದ್ಧಿ, ಅವಿಧೇಯತೆಗಳೂ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸದಿದ್ದುದರ ಫಲ. ಕೆಲವರು ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಗು ಅಧಿಕಪ್ರಸಂಗಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಆಕ್ರಮಣ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ತಾವು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಕಾರಣ. ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಡೆ ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಳು ಎಂಬ ಆ ಭಾವನೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಹಾಡಿ ಹರಸಿ ಹುರುಪುಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಮೊದಲಿಡುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಎತ್ತಿಡುತ್ತದೆ. ತಾನೇ ಸ್ವಯಂ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಕಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಾಡಿದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದನ್ನು ಹೀಗೇ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ ಮಗು. ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಅಜ್ಜಿಯಾಗಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತಾವೇ ಉಣಿಸುವ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಬೇಡ ಎಂದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ತನಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಮಗು ತಿಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮಗು. ಆದರೆ ತನಗೇ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಹೀಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದರ ಗುರುತು.

ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಾಡುವ ಯೋಚನೆ ಬೇರೆ, ಮಗುವಿನ ಯೋಚನೆಯೆ ಬೇರೆ ಆದಾಗ ಕಷ್ಟ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮಗು ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸು

ತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಪಿತೃವಾಕ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಧೇಯತೆ. ಕೆಲವರು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಅಧಿಕಾರಪ್ರಿಯರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಮಗು ಒಳ್ಳೇ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಮರ್ಯಾದೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ವಿಧೇಯನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಉಡಿಸಿ, ಮನೆಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಂಥ ಮಗು ಅಂಜುಬುರಕ, ಅಳವಕ್ಕಿ ಆಗಿ ವಯಸ್ಸು ಆದಮೇಲೂ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾರದೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ತಲೆ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂದು ಕೆಲಸ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವಿಧೇಯನಾಗಿ ಒರಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಾಣ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತನಗೇ ಘಾತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಅವಶ್ಯಮಾತ್ರ ನಡುವೆ ಕೈಹಾಕುತ್ತ, ಉಳಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸಲು ಬಹಳ ವಿಚಾರ-ಆಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ. ದೃಷ್ಟಾಂತವೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ತಂದೆ ಸದಾ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ನಯ ನಾಜೋಕನ್ನು ಕಲಿಯಲಾರದು. ಜಾಣರಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟು ಮಾಡರು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು 'ಬೇಡ'ಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಕಾಗಿ ಅದು ನೊಂದನಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ರೇಡಿಯೊ ಕೇಳುವಾಗ ಮಗು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಗು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಮರ್ಯಾದೆಯಾಗಿ ಕೂತಿರಲಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ. ಒಂದು ಆಟದ ರೇಡಿಯೊ ಕೊಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಆಸೆ. ಹೂದಾನಿ ಒಂದನ್ನು ಮಗು ಕೆಡವಿ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಅದು ಒಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ತಾನೂ ಮಾಡಲು

ಹೋಯಿತು. ಒಡೆಯುವ ಮುರಿಯುವ ಅದರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಡೆಯುವರೆಗೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಪದೇ ಪದೇ ಗದರಿಸಿದರೆ ಮಗು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಬೊಂಬೆ ಗಳನ್ನು ಒಡೆದರೆ ಅವನ್ನು ಎತ್ತಿಡಿ. ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಒಂದು ಸಲ ಎರಡು ಏಟು ಬಿಗಿದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಯಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ದುಷ್ಟ ನಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬೇಗ ರಮಿಸಬೇಕು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು.

ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು. ಇಂಥ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಗಾಗಿ ಮಗು ಸದಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಅಭಿರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೊಗಳಬೇಕು, ವಿವೇಕಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಟೀಕೆ ಮಾಡ ಬೇಕು, ತಪ್ಪಿದಾಗ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸ ದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದೋ ತುಂಟತನ ಮಾಡಿಯೋ ಮಗು ತನ್ನ ಕಡೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬಹುದು.

ಆಟ ಆಡಲು ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಗು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾದರೆ ನೆರೆ ಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗಾರರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಡಬೇಕು ತಂದೆ ತಾಯಿ. ಮಕ್ಕಳ ಕೂಟ, ಸೇವಾದಳ, ಸ್ಕೌಟು ಮುಂತಾದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೆರವು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ರೂಢಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಉಳಿದವಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ತಾವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತರಬೇತು ಮಾಡಿದೆವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ತಾಯಂದಿರು. ನಿಜವಾಗಿ ಮಗು ತಾನೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತು ಮೊದಲಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಮಗುವಿನ ಮೈಯೂ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಉಚ್ಚೆ

ಹೊಯ್ಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯದಷ್ಟು ನಿಗ್ರಹ ಅದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಲು ಬೇಕು. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಫಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರು ತೋರಿಸುವ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದೆ ತಂಟೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶ್ಯವನ್ನೆ ಭಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ತಾಯಿ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಂಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರುವವರೆಗೆ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು.

ಶೌಚದ ರೂಢಿ: ಮಗು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆದಾಗ, ಸುಮಾರು ೧೦ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ, ಈ ರೂಢಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗು ದಿನವೂ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಮಲಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಬೆಳಗಿನ ಶೌಚದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ. ಒಂದು ಬೆತ್ತದ್ದೋ ಮರದ್ದೋ ಕುರ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಮಗು ಬೀಳದ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ. ನಡುವೆ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗಡೆ ಒಂದು ಕಾಗದ. ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಹಾಕಿದರೆ ಆಯಿತು. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ೧೮ ತಿಂಗಳಿಂದ ೨ ವರ್ಷ ಆಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಬಹಳ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಾನಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುವವರೆಗೆ ಆಕೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಶೌಚ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಈ ಮಲ-ಪಾತ್ರೆಯೆ ಕಾರಣ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬಾರದು. ಅದು ಮಗುವನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಂ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗಳಂಥ ಸುಖಭೇದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ

ಎದ್ದಾಗ ಮಗು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಣ್ಣ ಅಕ್ಕನ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆ, ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೆ, ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಮಗು ಶಿಸ್ತು ಕೆಡಬಹುದು, ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಕು. ತಾಳ್ಮೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಾದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರ ರೂಢಿ: ಏನೂ ತಯಾರಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಎರಡು ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨ ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯದಂತೆ ಇರಬಲ್ಲಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂತ್ರ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಾರದು. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ಯಬೇಕು ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ೩-೪ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯಿದುಕೊಳ್ಳದು. ಮೂತ್ರಕೋಶ ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಉಚ್ಚೆ ಹುಯಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನ. ಐದು ವರ್ಷದ ಮೇಲೂ ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೋ ಅವನನ್ನು ಹಳಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದೇ ಉಪಾಯ. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಮಗುವೂ ಏನಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಅತಿರೇಕವಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಅದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಮೇಲೆ ನೀರೋ ಹಾಲೋ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಅಲಾರಂ ಗಡಿಯಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಪಯೋಗವುಂಟು.

ನಿದ್ದೆ : ಎಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ೨೦ ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಬೇಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಾದಾಗ ೧೬-೧೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ, ಒಂದು ವರ್ಷವಾದಾಗ ೧೪-೧೬ ಗಂಟೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹಗಲು ಎರಡು ಸಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಒಮ್ಮೆ ಸಾಕು.

ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ವರೆಗೆ ತೂಗಬೇಡಿ. ಇದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿ. ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಮಗು ತಾಯಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಮಲಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಮಾಂಚಕರ ಕಥೆ ಹೇಳಬಾರದು. ಒರಟು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಾರದು. ಹಾಯಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಮಗು ತಾನೇ ಮಲಗಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತಟ್ಟುವುದು, ತೂಗುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಬಾರದು. ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಅತ್ತರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ; ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರಬಹುದು ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏನೋ ಕೆರಳಿಸಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಬಿದ್ದು ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಏಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಗು ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಮಗು ಬಹಳ ಭಯಗೊಂಡು ಏಳುತ್ತದೆ. ತಾನು ಎಲ್ಲಿರುವುದೂ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಯಾರೆಂಬುದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು : ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ಕೈತುಂಬಾ ಕೆಲಸಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ರೂಢಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ಗವಸು ಹಾಕಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೂಢಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು : ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಥವಾ ಮೂಗಿಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಇರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಪರ್ಶ : ಬರೀ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಗು ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಬೇ

ಕಾಡ್ಬಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೆ ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಶ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಅಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಗದರಿಸಿದರೆ, ದಂಡಿಸಿದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲಸ ಕೆಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೈತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಇರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಇಂಥ ಚಾಳಿ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬೇಕು.

ಆರು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬುದ್ಧಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚಾಳಿಯಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೋ ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೋ ಬಾಧೆಯಿರಬೇಕು. ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಬೆದರಿಸಿದರೆ ಏನೋ ದುಷ್ಟ ಕಾರ್ಯದ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆದು, ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತೊಡರು ಆಗಬಹುದು.

ಕಳವು : ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿಗೆ ತಪ್ಪು ಎಂದರೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಅದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೀತು. ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂಬೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ ಅದಕ್ಕೇ ಬೇರೆ ಗೊಂಬೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅಷ್ಟು ಸಾಕು.

ಆರು ವರ್ಷದ ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದೇನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಸಂತೋಷ. ಅದರಿಂದ ಕದಿಯುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಗೆಳೆಯರಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿದೆ. ಮಗು ಕದಿಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ತಾಯಿ ಬೆರಗೂ ಆಗಬಾರದು, ಸಿಟ್ಟೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವನಿಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದು, ಕೈಗೆ ಪುಡಿಕಾಸು ಕೊಟ್ಟು, ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳು ಕದಿಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಗು ಕದಿಯಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಹವಾಸ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ದೊಡ್ಡ ಮಗು ಒರಟು ಆಗಿ ಕಳವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗಳು

ಶಾಲೆ ಇರುವುದೇಕೆ?: ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ, ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ, ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದೇ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದೇ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ್ಯ. ಓದು ಬರೆಹ, ಲೆಕ್ಕ ಎಲ್ಲವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಧನ ಮಾತ್ರ.

ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಏನೋ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಾಗಿ ಅರಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತ ಮೋತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡು ತ್ತಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.

೧ ರಿಂದ ೩ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾದಿಯರ ಕೈಯಲ್ಲಿ, ಆಳುಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಗೌಣವಾದುದು. ತಾಯಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಶು ವಿಹಾರಗಳು, ಬಾಲಮಂದಿರಗಳು ಇರಬೇಕು. ನೆರೆಮನೆಯವರ ವಶಕ್ಕೆ ಮಗು ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂಥ ಶಿಶುವಿಹಾರ ಗಳೂ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬದಾರಿ ಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗು ಅತ್ತತ್ತು ಅದೇ ಮಲಗುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಎರಡು ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಂದೆ ಬಿಸುಟರೆ ಅದು ಪಾಲನೆಯಲ್ಲ. ಇದು ಹೊಸ ಮೋರೆ, ಹೊಸ ಧ್ವನಿ-ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲ–ಎನಿಸಿದರೆ, ಮಗು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಹುದು. ದಿನವೂ ಅದೇ ದಾದಿಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಅಂಟುರೋಗವೂ ಹರಡ ದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಶಿಶುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಹಾಗೇ ಎನಿಸಬೇಕು. ಏನೂ ಭಯ, ಗಾಬರಿ ಆಗಬಾರದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಭೀತಿ ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಮುಂಕು ಆಗುವುದು ಯಾವುದೋ ಗಾಬರಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ.

ಬಾಲಮಂದಿರ: ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೇರೆ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳು ಬೇಕು. ಬಾಲಮಂದಿರಗಳು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ. ಮೂರು ವರ್ಷವಾದಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ (Nursery School) ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಟಪಾಟಗಳಿಗೆ, ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಳಿಗೆ, ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ೫-೬ ವರ್ಷ ಆಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಇವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾಠಗಳದೇನು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸದೆಯೆ ೫-೬ ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ನೇರಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೂ ಪಾಠಗಳದು ಏನೂ ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಆದರೆ ೩-೪ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ವಿಶಾಲ ಸ್ಥಳ ಬೇಕು, ಜೊತೆಗಾರರು ಬೇಕು; ಹತ್ತಲು ಜಾರಲು ಇಳಿಯಲು, ಜಿಗಿದಾಡಲು ಅನುಕೂಲತೆ ಬೇಕು, ಬೊಂಬೆಗಳು ಬೇಕು. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ; ಜೊತೆಗಾರರು ಇಲ್ಲ; ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ ಬೊಂಬೆಗಳಿಲ್ಲ, ಆಟಕ್ಕೆ ಬಯಲು ಇಲ್ಲ. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲಮಂದಿರ ಅಗತ್ಯ. ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ತತ್ತ್ವ ಹೇಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು, ಕೃತಿ ಮಾಡುವುದು ಕಡಮೆ. ಬಾಲಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅಂಟು ಹರಡದಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಶೀತ-ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬರಗೊಡಲೇಬಾರದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಗದರಿಸಬಾರದು. ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ದಂಡಿಸಬಾರದು, ಅವಮಾನ ಪಡಿಸಬಾರದು. 'ಪಾಠ' ಎಂದು ಕಲಿಸಬಾರದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಬರವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೆ ಕಲಿಸಿದರೆ ನಷ್ಟವೇ ವಿನಾ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇಲ್ಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೆ ಎನಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಗೆನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಾಲಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಕಳಿಸಬಾರದು. ಮಗು ಬಲಿಯದ ಎಳೆ-ಮನುಷ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಮನೋರಚನೆಯೆ ಬೇರೆ. ಅನುಭವಸ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತು. ಇದನ್ನು

ಮರೆತು ಮಗು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿತು ಅಥವಾ ಗಮನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗದರಿಸಿದಿರೋ, ಕೆಲಸ ಕೇಡು. ಪಾಠಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತೂ ಹುರುಪೇ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ: ೬ ಅಥವಾ ೭ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಂತೂ ಕೂಡದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲ. ಶಾಲೆಯ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕುತೂಹಲ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂತೋಷವಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿರಬೇಕು ಪಾಠ್ಯಕ್ರಮ. ಓದುಬರೆಹ ಕಲಿಯಲು ಚಿತ್ರ-ಅಕ್ಷರ ಇರುವ ಪುಸ್ತಕ ಬೇಕು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತ ಗಣಿತ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಟದ ಮೂಲಕ ಪಾಠ. ಮಗುವಿಗೆ ತೋಟ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆತುರ ಅದಕ್ಕೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ, ಬಹಳ ಚುರುಕು. ಆ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಭಾರ ಹೊರಿಸಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನೂ, ಊನತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಬಾತು-ಮುಖ, ಯಾವುದು ಮಂದವಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತೊದಲು, ನೆತ್ತಿ, ರೊಡ್ಡನ್ನೆ ಇದ್ದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು. ಮಗು ಬಹಳ ನಾಚುಗುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒರಟು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಗುವಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಟ-ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಎರಡನ್ನೂ ಮೇಳಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾದರೆ ಬಹಳ ಹಾನಿ. ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಶಿಕ್ಷಣ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾದರೂ ಅಷ್ಟು ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ.

ಶಾಲಾ ಬಾಲಕರಿಗೆ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಲಾಭ

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದೋಷಗಳಾದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಕಣ್ಣಿಗೋ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಣ್ಣಿಗೋ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದ ದೋಷಗಳು

ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಶಾಲಾ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಸಕ್ರಮವಾದ ವೈದ್ಯ-ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮೈ ಕಟ್ಟು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಅತಿ ತೂಕ, ನಿಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೆ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಗಳ-ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಕಜ್ಜಿ ತುರಿ, ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿಯ ತೊನ್ನು, ಇವು ಸಾಧಾರಣ ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವನ್ನು ಶಾಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದಾದ ಅಂಟುರೋಗ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಈ ಸಲಹೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಿಡುಬು, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಗಳ-ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಔಷಧ ಚುಚ್ಚಿಸಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಯೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ.

ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಶಾಲೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು, ಶಾಲೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಲು, ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯನದು ಎರಡು ಪಾತ್ರ-ಇತ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ, ಅತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಾರ !

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆದಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಒಂಬತ್ತನೆ ತಿಂಗಳಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೆ ನಿಂತು ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಇದ್ದು, ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಡುನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಹಸಿವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ರಮಿಸುವುದಾಗಲಿ ಗದರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಇದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಸೆ ತೋರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಕೂಡದು.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಬಡವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು, ಕಾಳುಗಳನ್ನು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆದುವಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಮಾಡುವ ಅಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಗ್ಗವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ವಿವೇಕದಿಂದ ಬಳಸಿದರೆ ಈಗಿರುವ ಆಹಾರ ದೋಷ ಆಹಾರ ಲೋಪಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ :

ಹಾಲು : ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಪಿಂಟ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶವನ್ನು ಮೊಸರಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಾಲು–ಮೊಸರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಸಿ ಹಾಲು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟೆ : ಕರೆದದ್ದು ಕೂಡದು, ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಸರಿ.

ಬೇಳೆ : ಕಡಲೆ, ಉದ್ದು, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ತಡಗುಣಿ ಅಥವಾ ಅಲಸಂದಿ ಬೇಳೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನೂ

ಹಾಲನ್ನೂ ಬಳಸದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಗಳೇ ಸಾರಜನಕಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಾಧಾರ. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹುರಿದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಳೆಯ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಡ ಸಂಸಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಅಕ್ಕಿ–ಬೇಳೆ ಕಲೆಸಿ ಮಾಡಿದ ಇಡ್ಲಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯನ್ನೂ ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ ರೀತಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ 'ಢೋಕ್ಲಾ'–ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು–ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧–೨ ವರ್ಷದ ತರುವಾಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನೋ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನೋ ಕೊಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೇ ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳ ಮುಂದೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥ ಕ್ರಿಮಿ–ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣ ಕೂತು, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಆಮಶೌಚಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಧಾನ್ಯ: ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಮರಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ದಿನಚರಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಶಕ್ತಿ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ ಇವು. ಆದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೂ ನರಗಳನ್ನೂ ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ, ಪೂರಕವಾಗಿ, ಹಾಲನ್ನೋ ಮಾಂಸವನ್ನೋ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೋ ಕೊಡಬೇಕು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಡಬಗ್ಗರು ಬಳಸುವ ಮರಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕದ ಅಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದೆ. ಗೋಧಿಗಿಂತ ಕಡಮೆಯಾದರೂ ಅಕ್ಕಿ ರಾಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುಣ್ಣ ಇದೆ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ). ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು

ಡಬಲ್ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ನಾನ್ ರೊಟ್ಟಿ ಉತ್ತಮ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ, ಗೋಧಿಯ ಚಪಾತಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಹಾಲಿಗೆ ಅಭಾವವಾದ ಕಡೆ, ಮರಗೆಣಸು ಉಳಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ರುತ್ತಾರೆ.

ಧಾನ್ಯ: ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಬಹುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರ.

ನೆಲಗಡಲೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಲನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಬಡಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಹುರಿದು ಕೊಡಬೇಕು. ಹುರಿಗಡಲೆ, ಹುರಿದ ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಚಾಕೊಲೆಟ್ಟನಂಥ ಪದಾರ್ಥ (ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಿನ್ನಿಯ ಹಾಗೆ) ಅಗ್ಗಕ್ಕೆ ಅಗ್ಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ: ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯವನ್ನು ದಿನವೂ ಧಾರಾಳ ವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಖನಿಜಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ ಸುಣ್ಣಗಳೂ ಭೇದಿ ಸರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಾರೂ ಮೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎಳೆದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವು. ಅಗ್ಗವೂ ಹೌದು. ಗೆಣಸು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಡ್ಡೆಯೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೇ ವಿನಾ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ.

ದೊಡ್ಡ ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ ಬಡವರಿಗೆ ಸಿಗುವಂಥ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಯಾರಟ್ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಟ್ಟಿ. ಆದರೂ ಎ ಅ ಸತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಬಾಳೆಯ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ. ಅದರಂತೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಎಳೆ ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳೂ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬದನೆಕಾಯಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಪದಾರ್ಥ ಅಗ್ಗ. ಬೇಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಿಗುವುದು ಕೆಲವು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಹಸಿರು ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಎ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಇದೆ. ಅದೂ ಅಗ್ಗವೇ.

ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್ (ಕೋಸು) ತುಟ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಡವರಿಗಂತೂ ಇದು ಎಟುಕದು.

ಹಣ್ಣು : ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ಗವಾದ ಹಣ್ಣು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ, ಬಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಸೀಜೆ ಅಥವಾ ಪೇರಲ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಮಾಗಿದ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ (ಪಪಾಯಿ) ಎ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಯಥೇಷ್ಟ, ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಇವೆ. ಹಿಂದು ಸ್ಥಾನದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವದ ಅಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ದೊರೆತಾಗೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ; ಕಬ್ಬಿಣವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದೆ ; ಬಿ ಅನ್ನ ಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಇವೆ ; ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣೂ ಅಷ್ಟೇ. ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸತ್ತ್ವಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಶಿಶುಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯ ಕೆಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು—ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಧಕವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲಾಹಾರವನ್ನು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಮನಬಂದಷ್ಟು ದಿನವೂ ಮೊಲೆಯನ್ನೋ ಸೀಸೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನೋ ಚೀಪಲು ಬಿಡುವುದು—ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲಾಭ ಇದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಕಡಮೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ನಷ್ಟಗಳಿವೆ.

ಕಾಫೀ ಚಹಾ-ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಮಗುವಿನ ಹಸಿವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ. ಇವು ಆಹಾರವಲ್ಲ.

ದಿನಚರಿಯಾಗಿ ಗ್ರೈಪ್ ವಾಟರ್ ಕೊಡುವುದು-ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸುವುದು—ಹಾನಿಯೇನಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕೇವಲ ಇದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಕೂತರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಅಂಟುರೋಗಗಳನೇಕಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ನಿರೋಧಕ-ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವಾಗ ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಓಮದ ಕಷಾಯ ಕೊಡುವುದು—ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಜಠರವಾಯುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಜಠರವಾಯುವಿಗೆ ಗೋರೋಜನ ಕೊಡುವುದು—ಉಪಯೋಗಕರ.

ಅರಸಿಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕುರುಗಳಿಗೆ ಸವರುವುದು, ಕೆಲವು ಸಲ ಶೀತವಾದಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರುವುದು—ಇದರಲ್ಲಿ ತೇವವನ್ನು ಹೀರುವ ಅಥವಾ ಆದ್ರತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ.

ವೀಳೆಯದೆಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು—ಶಾಖ ಕೊಡಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ.

ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ—ಬಿಸಿಲು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ.

ಆಗಾಗ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ—ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳು ರೇಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ದಿನವೂ ಆಗಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗಲಿ, ಭೇದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಯಾವುದೂ ಅರಗದೆಯೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಿಸಲು ಅಫೀಮು ತಿನಿಸುವುದು-ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಹಾನಿಕರ.

ಮಗುವಿಗೆ ಓಡಾಡಲು ಬಂದರೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು-ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಗು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂಟುರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಕ್ರಮ

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ—ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ.

೨-೩ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ— ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾತ, ಮೂರೂ ಸೇರಿಸಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ; ಅಲ್ಲದೆ ಪೋಲಿಯೋ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್.

೩-೪ ತಿಂಗಳು— ಮೇಲಿನದೇ ಎರಡನೇ ಸಲ.

೫-೬ ತಿಂಗಳು—ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾತಗಳ ಮಿಶ್ರ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ; ಸಿಡುಬಿನ ಮದ್ದು.

೧೨ ತಿಂಗಳು —ಪೋಲಿಯೋ ಮದ್ದು, ಮೂರನೆ ಸಲ.

೧೬ ತಿಂಗಳು —ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು ಗಳ ವಿಶೇಷ ಔಷಧ.

೫ ವರ್ಷ —ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಧನುರ್ವಾಯುಗಳ ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ಮತ್ತೆ ಸಿಡುಬಿನ ಮದ್ದು.



ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅಪಾಯ.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ

೧ ಚಹಾ ಚಂಚ— ೧ ದ್ರಾಂ- ೪ ಸಿ.ಸಿ.- ೬೦ ತೊಟ್ಟು

೧ ಟೇಬಲ್ ಚಂಚ— ೪ ಚಹಾ ಚಮಚ.

೧ ದ್ರವ ಔನ್ಸ್— ೮ ಚಹಾ ಚಮಚಾ.

೧ ಔನ್ಸ್ (ತೂಕ) — ೩೦ ಗ್ರಾಂ- ೨ ೧/೨ ತೊಲೆ.

೧ ಅಂಗುಲ— ೨.೫೪ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್.

೧ ಮೀಟರು— ೩೯.೪ ಅಂಗುಲ.

೧ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ— ೨.೨ ಪೌಂಡು.

ಮಕ್ಕಳ ಎತ್ತರ–ತೂಕಗಳ ಸರಾಸರಿ

ವಯಸ್ಸು	ತೂಕ	ಎತ್ತರ
ಹುಟ್ಟಿದಾಗ	ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಈಗ ೬ ೧/೨ ಪೌಂಡು, ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ೭ ೧/೩ ಪೌಂಡು.	೧೮ ೧/೨" ಯಿಂದ ೨೦"
೫ ತಿಂಗಳು	ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕದ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ೧೨ ೧/೨ ಪೌಂ. (ಹಿಂ) ೧೫ ಪೌಂ. (ಯೂ)	
೧ ವರ್ಷ	ತಿಪ್ಪಟ್ಟು ೧೯ ಪೌಂ-(ಹಿಂ) ೨೨ ಪೌಂ-(ಯೂ)	೨೮"-೩೦"

೨ ವರ್ಷ	೨೫ ಪೌಂಡು	೩೨"-೩೪"
೩ ವರ್ಷ	೩೦ ಪೌಂಡು	೩೬"
೫ ವರ್ಷ	೪೦ ಪೌಂಡು	೪೦"

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು

	ಪಿಷ್ಟ %	ಸಾರಜನಕ %	ಜಿಡ್ಡು %	ಉಷ್ಣಾಂಶ % ಔನ್ಸಿಗೆ
ಎದೆಹಾಲು	೭.೫	೧%	೪	೨೦
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೫	೩.೫	೪	೨೦
ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು	೫	೪.೨	೮.೮	೨೯
ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು	೫	೩.೫	—	೧೦
ಆಡಿನ ಹಾಲು	೪.೭	೩.೭	೫.೬	೨೦

ಸಕ್ಕರೆ—ಔನ್ಸಿಗೆ ೧೨೦ ಉಷ್ಣಾಂಶ.
ಗೆಣಸು—ಬರೀ ಪಿಷ್ಟ.
ಅಕ್ಕಿ —ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ-೭-೮ % ಸಾರಜನಕ.
ಗೋಧಿ— " ೧೧-೧೨ % ಸಾರಜನಕ.

ಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು : (ಮಾಂಸವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳು)

ಕೆನೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ, ಸೋಯಾ ಹುರುಳಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಾದಾಮಿ, ಎಳ್ಳು.

ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳಿಗಾಗಿ ಪೋಷಣ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ :

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎಳೆ ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಬಸಲೆಸೊಪ್ಪು, ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ-(ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೆ), ಮರಗೆಣಸು, ಹುರಿದ ನೆಲಗಡಲೆ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಮೊಸರು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಆರೋ ಗೆಣಸಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ತಡಗುಣಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದೊಡ್ಡ ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ.

ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು ; ಒಂದು ಗುಡ್ಡೆ ಚಮಚಾ ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ೧೦–೧೨ ಔನ್ಸ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಳಕವಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಡಮೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿಯಲು, ಮೊಸರನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಹಾಲಿಗೆ ಬರಿ ನೀರಿನ ಬದಲು ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದುಂಟು. ಬಾರ್ಲಿ ಕಾಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆದರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಳಸಬಹುದು.

ಆರೋಗೆಣಸಿನ ಗಂಜಿ : ಎರಡು ಚಮಚಾ ಆರೋಗೆಣಸಿನ ಗಂಜಿಗೆ ನೀರು ಕಲೆಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮರಳುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ. ಗಂಜಿ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಆಗಬಾರದು, ಬಹಳ ತೆಳುವೂ ಆಗಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನೊ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೊ ಸೇರಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಿ. ಭೇದಿ ಆಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಆರೋಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಇಲ್ಲ.

ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ–(ಸಾಗು ದಾನಾ) : ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬರುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ.

ಮೊಳಕೆರಾಗಿಯ ಗಂಜಿ : ರಾಗಿಯನ್ನು ೨ ದಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಒಂದು ಕತ್ತಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ೩ ದಿನ ನೇತು ಹಾಕಿ. ಐದನೆಯ ದಿನ ಆ ಮೂಟೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ. ರಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆ ಹುರಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬೀಸಿ. ಆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಾ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ೩ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿ.

ಗೋಧಿ-ರಾಗಿ ಬಿಲ್ಲೆಗಳು: ಗೋಧಿಯನ್ನೂ ರಾಗಿಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಒಂದು ದಿನವೆಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಒರಳಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ. ಅದನ್ನು ಸೀರು ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಹರವುವಾಗಲೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಾಗೇ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಡ ಬಹುದು. ಎರಡು ಪಾಲು ರಾಗಿ, ಒಂದು ಪಾಲು ಗೋಧಿ ಇರಲಿ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮರಳಿಸಿ ಗಂಜಿಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ: ನೇಂದ್ರಬಾಳೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಗೀರು ಹಾಕಿ ಸುಲಿಯಿರಿ. ತಿರುಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದರಿಂದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಡಿ.

ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು: ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ೪ ಚಹಾ ಚಮಚಾ, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ೧ ಚಹಾ ಚಮಚಾ, ೫ ಔನ್ಸ್ ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ಆ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕಲೆಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಿ. ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಲಡ್ಡು ಮಾಡಿ ಕೊಡಿ.

ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ: ಕುದುಪಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟೋ ರವೆಯೋ ಆಗಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಗಂಜಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಗೋಧಿಗಂಜಿ: ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿಯ ಹಾಗೇ.

ಹುಳಿಹಾಲು: ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಔನ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಡೈಲ್ಯೂಟ್) ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲೆಸಬೇಕು. ಭೇದಿ ಆಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹಾಲು ಸೇರದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವುದು : ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮರದ ಕಡೆಗೋಲಿನಿಂದ ಕಡೆಯಿರಿ. ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. (ಹೀಗಾದರೆ ಪೂರಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಬರದು).

ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ : ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು, ಜೆರ್ಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪೂರಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಭೇದಿ ಆಗುವಾಗ, ಭೇದಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರವು.

ಕೆನೆಯಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅದು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಎತ್ತರವಾದ ಕೊಳತಪ್ಪಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾದ ಪುಟ್ಟ ಇಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿಡಬೇಕು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ. ಶೀತಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೂ ಸರಿಯೆ. ಆಗ ಜಿಡ್ಡು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಕೊಳದಪ್ಪಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧ ಹಾಲನ್ನು ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಸೋಯಾ ಬೇಳೆಯ ಮೊಸರು : ಚೀನೀ ಜನ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸೋಯಾ ಬೇಳೆಯ ಹಾಲಿಗೆ ಕ್ಷಾರವನ್ನು ಕಲೆಸಿದರೆ (ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್) ಮೊಸರು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯ-ಪಕ್ವ ಸೋಯಾ ಬೇಳೆ : ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಮಲಯಾಗಳಲ್ಲಿ 'ಟೆಂ ಪೇ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನು. ಸೋಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆರ ಹಾಕಿದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಸಸ್ಯ ಸೋಯಾ ಬೀಜವನ್ನು ಪಕ್ವಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಬೀಜ ಸಿಗುವ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಹುರಿಯಬಹುದು, ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಹಾಕಬಹುದು.

ನೆಲಗಡಲೆ ಹಾಲು : ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ೪-೫ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೇ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಹುರಿದ ೧೫೦

ಗ್ರಾಂ ನೆಲಗಡಲೆ ಜೀಜವನ್ನು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸೋಸಿ ಬಂದುದನ್ನು ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ನೇ: ಒಂದು ಪಿಂಟ್ ಹಸುವಿನ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಚಹಾ ಚಮಚಾ ರೆನ್ನೆಟ್ ಹುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ. ಆಗ ಮೊಸರು ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ: ೨೦ ಔನ್ಸ್ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ೧/೨ ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ೫ ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ **ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ತಿಳಿ**ಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೃಢಕಾಯರಾದ ಮಕ್ಕಳೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಿಜಸಂಪತ್ತು; ಬೆಳ್ಳಿ ಬಂಗಾರವಲ್ಲ, ಬಂಗಲೆ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲ, ಗಿರಣಿ ಕಾರಖಾನೆಗಳಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಸದ್ಗುಣವಂತರಾಗಿ, ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣೇಚ್ಛುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧರೂ ಪ್ರಬುದ್ಧರೂ ಆದರೆ ಆ ದೇಶದ ಜನತೆ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮುಂಬರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಪೋಷಣೆಯ ಕೆಲಸ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತು ನಡೆಸದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿನಾಶ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರೂ ಗಂಡಸರೂ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನೆರವು!

★

ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ ಬೆಂಗಳೂರು - 3

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ★



ದಕ್ಷಿಣಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾ

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ



ಕನ್ನಡ ಪ್ರಪಂಚ
ಪ್ರಕಾಶನ
ಬೆಂಗಳೂರು—2

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ

ಮೂಲ:

ಅನ್ನಾ ಕೆ. ಜೋಶುವಾ

ಸಿ. ಎಸ್. ರತ್ನಂ

ಅನುವಾದ:

ಬಿ. ಈಶ್ವರ ಭಟ್ಟ

1957

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಕಾಶನ,

ಕದ್ರಿ, ಮಂಗಳೂರು-2.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾದುದು

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕ್ರಯ ರೂಪಾಯಿ ಒಂದು.

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ: 1957
ಪ್ರತಿಗಳು: 5000

ಮುದ್ರಕರು:
ಕೆನರಾ ಛಾಪಖಾನೆ, ಮಂಗಳೂರು-1.

ಮುನ್ನುಡಿ

"ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆ"ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನತೆಗೆ ಪರಿಚಯಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವೆನು. ತಮಿಳು, ತೆಲಗು, ಮಲೆಯಾಳ, ಕನ್ನಡ ಈ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದಾಯಕವೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ದ್ಯೋತಕವೂ ಆದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಮುಂಬಂದ "ಫೋರ್ಡ್ ಫೌಂಡೇಶನ್" ಸಂಸ್ಥೆಯ ಔದಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತತೆಗಳೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. "ಫೋರ್ಡ್ ಫೌಂಡೇಶನ್" ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಏಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ವೈಸ್ ಛಾನ್ಸೆಲರುಗಳೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರವಿನಿಮಯ ನಡೆದುದರ ಫಲವಾಗಿ ಈ 'ಟ್ರಸ್ಟ್' ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿದ್ದು, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಉದ್ದೇಶ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷಾವಧಿಯ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ಅದರ ಫಲಗಳಾಗಿವೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ರುಚಿಸಬಹುದಾದ ವಿದ್ವತ್ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಸಾಕ್ಷರರಾದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ತಿಳಿಯದ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು, ಮುಖ್ಯತಃ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಭಾಷೆಗಳ ಕೆಲವು ಮಹದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಭಾಷಾಂತರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

"ಅಲ್ಪ ಬೆಲೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು" ಎಂಬುದೇ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಆ ಧ್ಯೇಯವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಫಲಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಸಾಹಸದ ಫಲ-ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಬಹುಶಃ ಒಂದು ದಶಕ

ಬೇಕಾದೀತು. ಆದರೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯುಳ್ಳ ಯಾವನಾದರೂ ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನಗಾಣದೆ ಇರನು. ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದದ್ದು ಘನತರವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರ ಜೀವನದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಂತಿರುವ, ಮೂಲೆಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ, ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾನಂದಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಬೆಲೆಯ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯೇ ಇದು.

ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲೆಯಾಳ, ಕನ್ನಡ ಎಂಬೀ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯ ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಇವು ದಕ್ಷಿಣದ ಭಾಷೆಗಳು. ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಯುಗೀನ ಭಾರತದ ದಕ್ಷಿಣಾಪಥವು ಭೌಗೋಲಿಕವಾಗಿ ವಿಂಧ್ಯಾದ್ರಿಯ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆ (ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಭಾಷೆ) ಗಳನ್ನಾಡುವ ಜನರ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನೇ ಅದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭಾಷೆಗಳು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಬಳಗವಾಗಿದ್ದುವು. ದ್ರಾವಿಡ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಲು ನಾನು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇನೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದಾಗಿ, ಆ ಪದವು ಶಬ್ದಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕುಲಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪದವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಾವನೋದ್ವೇಗದ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಕೀಯದ ಪದವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಭಾಷೆಗಳೊಳಗಣ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟತೆಯಲ್ಲದೆ, ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶವನ್ನು ಭಾರತದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತೋರಿಸುವ ಸಮಾನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. "ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ" ಎಂದು ಜನಜನಿತವಾಗಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಗೀತ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಉಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ, ದಕ್ಷಿಣದ ವಾಸ್ತು ಶಿಲ್ಪ—ಮೂರ್ತಿ ಶಿಲ್ಪ ಕಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಉಂಟು. ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಚಾರ ವಿಚಾರದ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಇವುಗಳೊಳಗೆ ನಿಕಟವಾದ ಏಕರೂಪತೆ ಉಂಟು. "ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆ"ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ದಕ್ಷಿಣದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುವೆಂದು ಭರವಸೆ ತಾಳುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನೂ, ಏಕ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುವ ಅನ್ಯ ಭಾಷಾ (ವಿದೇಶ) ಪುಸ್ತಕಗಳ ಭಾಷಾಂತರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟನಾ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸಂಕುಚಿತ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾವನೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

—ಪಿ. ವಿ ರಾಜಮನ್ನಾರ್,

ಮದ್ರಾಸ್ ಹೈ ಕೋರ್ಟಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು.

ವಿಶೇಷ ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಿತವ್ಯಯದಿಂದ ಗೃಹಕೃತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಮರ್ಥಳಾದ ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಖರ್ಚನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಡನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಳು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೈಪಿಡಿಯು ನಮ್ಮ ಎಳೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ— ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಮನೆಯೊಡತಿಯ ಮತ್ತು ಆಕೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಆಗದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಒಲೆಯ ಉಪ ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ವರವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಆಸ್ಥೆ ತಳೆಯುವರೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ, ಈ ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಒಲೆಯು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನೊದಗಿಸುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವು ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಸಮತೂಕದ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲದು. "ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಗಳು" ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯವು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿ, ಬೇರಕೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಾತುಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯ ಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣವು ಅಡುವಾಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅವಲಂಬಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪೂರ್ಣ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು "ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ" ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಅಧ್ಯಾಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೋಪಾಸನೆಯು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಗೃಹಿಣಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಜೋಪಾಸನೆಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಗಳು ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಥೆಯಿರುವ ನಮ್ಮಂತಹವರಿಗೆ "ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ"ವು ವಿಶೇಷ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯದ ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾರೂ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಲಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವರೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ನವದೇಹಲಿ,
ಎಪ್ರಿಲ್ 3, 1957.

ಶ್ರೀಮತಿ ದುರ್ಗಾಬಾಯಿ ದೇಶಮುಖ,
ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ,
ಕೇಂದ್ರ ಸಮಾಜಹಿತ ಮಂಡಲಿ.

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

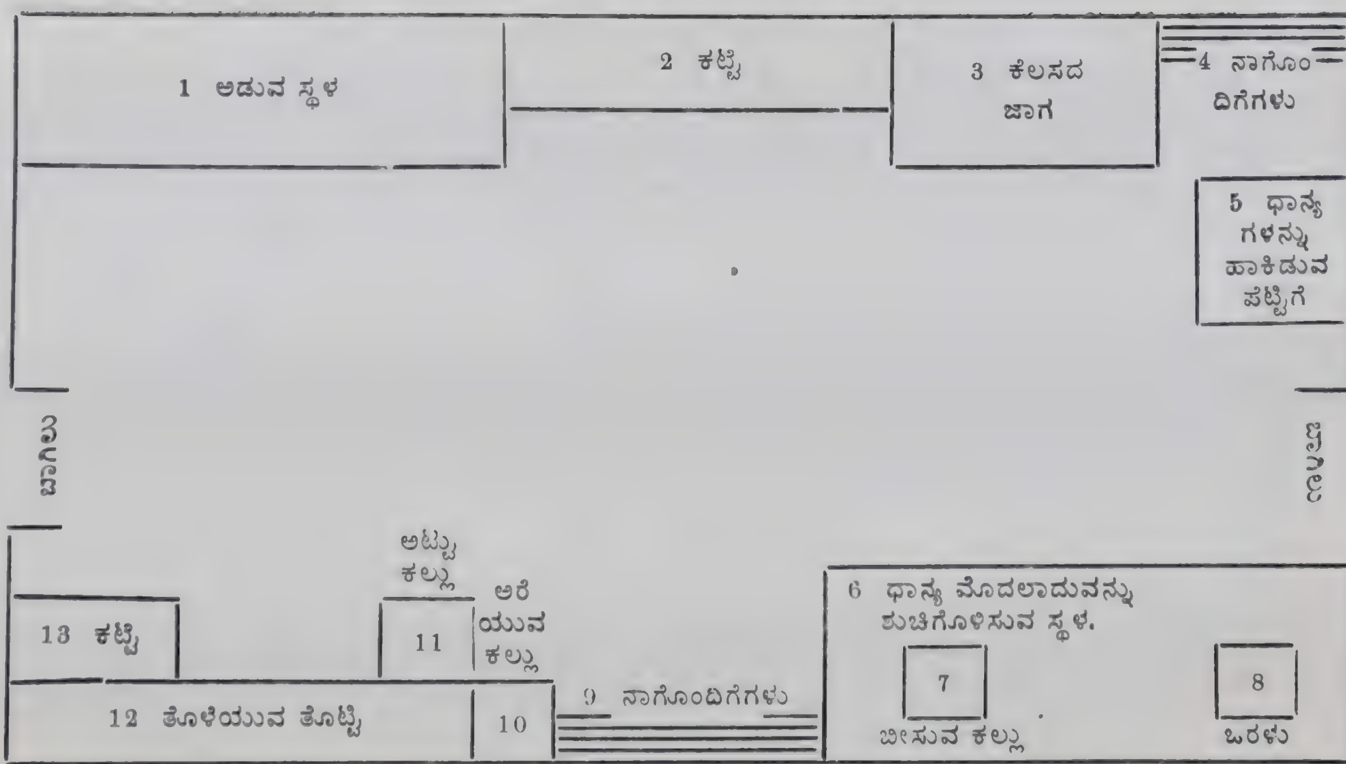
"ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ" ಎಂಬ ಈ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು 'ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಷಾ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯು ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿರಳ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸದವಕಾಶವನ್ನೊದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ದ. ಭಾ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಗೂ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲ ಲೇಖಿಕೆಯರಿಗೂ ದ. ಭಾ. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀ। ಜಿ. ಆರ್. ಪಾಂಡೇಶ್ವರರಿಗೂ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರುವೆವು.

ಮಂಗಳೂರು,
2—10—'57.

—ಪ್ರಕಾಶಕರು.

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ತಳನಕಾಶೆ



ಅಡುಗೆಮನೆಯ ತಳನಕಾಶೆ

ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು ಅಡುಗೆಮನೆಯೊಂದರ ತಳನಕಾಶೆ. ಇದನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೋಣೆಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(1) ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಟ್ಟೆ. ಕಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಖಾಲಿಯಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಉರುವಲನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(2) ಅಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಇರಿಸಲು ಒಂದು ಅಗಲ ಕಿರಿದಾದ ಕಟ್ಟೆ.

(3) ತರಕಾರಿ ತುಂಡುಮಾಡುವುದು ಅಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರಕೆಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಜಾಗ.

(4) ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಗ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳು.

(5) ಧಾನ್ಯಗಳು, ಅಕ್ಕಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿಸಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ.

(6) ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು (7) ಹಾಗೂ ಒರಳು ಮತ್ತು ಒನಕೆ (8) ಇರಬೇಕು.

(9) ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳು. ದಿನಾಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಿಸಬೇಕು.

(10) ತೊಳೆಯುವ ತೊಟ್ಟಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.

(11) ಅಟ್ಟು, ಕಲ್ಲು.

(12) ನೀರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವ ತೊಳೆಯುವ ತೊಟ್ಟಿ.

(13) ತೊಳೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಣಗುವಂತೆ ಇಡಲು ಒಂದು ಕಟ್ಟೆ.

ಇತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು:

(1) ಉಳಿಕೆಯ ಆಹಾರ, ಬ್ರೆಡ್ಡು ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ನಂ. 2 ಕಟ್ಟೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕಪಾಟು ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

(2) ಬುಟ್ಟಿ, ಜರಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಹಾಕಬಹುದು.

(3) ಊಟ ಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ

ಭಾಗ ೧

ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂದು

ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರ ಅಡುಗೆಮನೆ

ಅಡುಗೆಮನೆಯು ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗವೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಗೃಹಿಣಿಯು ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸದಾಳುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ-ಉಪಾಹಾರಗಳೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಂದು ಅಡುಗೆಮನೆಯು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವಂತಹ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬಹುದು, ತಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಮನೆಯ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮನೆ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಡುವ ಕಪಾಟುಗಳು, ಕೆಲಸದ ಮೇಜುಗಳು, ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳ, ಅಡುವ ವಿಭಾಗ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯು ಇತರ ಕೆಲಸದವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ

ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವಿಸ್ತಾರ, ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಇರುವ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಅಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವರೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆಮನೆಯು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದುದೆಂದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿರ ಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು, ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದಷ್ಟೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಬೇಕು. ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಜಾಗ; ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ತುಂಡುಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜಾಗ; ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಒಲೆಯಿರುವ ಜಾಗ. ಈ ವಿವಿಧ 'ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರ'ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ: (1) ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ — ಇಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. (2) ತರಕಾರಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ತುಂಡುಮಾಡುವುದು, ಕತ್ತರಿಸು ವುದು, ಬೆರಕೆಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ. (3) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಒಲೆ.

ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಓಡಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರೂ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ನೆಲದ ಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು

ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಬೇಕು; ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕು. ಬಾಗಿ ಬಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋಯುದಂತೆ, ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ: ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಂಕು (Sink) ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವ ತೊಟ್ಟಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಸಿಂಕು ಆಗಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದಲೂ ರಚಿಸ ಬಹುದು. ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಸಿಂಕು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಲು ಸುಲಭ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಸಿಂಕು 24″ ಉದ್ದ, 18″ ಅಗಲ ಮತ್ತು 10″ ಆಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ನೆಲದಿಂದ 27″ ಆದರೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸಿಂಕಿನ ಅಂಚು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳ ಸೊಂಟದಿಂದ ಎತ್ತರ ದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ನೀರಿನ ನಳ್ಳಿಯ ತಿರುಗಣೆ ಸಿಂಕಿನ ತಳದಿಂದ 15″ — 18″ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಯೂ, ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗು ವಂತೆ ಸಿಂಕಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ 6″ ದೂರದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಇಡಲು ಸಿಂಕಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಲಿಗೆಗಳು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವು ಹಳ್ಳವಾದ ಗೀರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸಿಂಕಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀರು ಇಳಿದುಹೋಗಲು ಸುಲಭ ವಾಗುವುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳು ಜಾರದಂತೆ ಹಲಿಗೆಗಳ ಎದುರುಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಲಿಗೆಗಳು ಸಿಂಕಿನಷ್ಟೇ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅವು ಸಿಂಕಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸಿಂಕಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು; ಸಿಂಕಿನ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರಬಾರದು.

ಸಾಬೂನು, ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಳೆಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಸಿಂಕಿನ ಮೇಲುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪಾಟು ಅಥವಾ ನಾಗೊಂದಿಗೆ (Shelf) ಇರಬೇಕು. ಒರಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನಿಡಲು ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರದ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಂದು ನಿಲುವು ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ನಳ್ಳಿ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಯಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಕಿನ ಹತ್ತಿರವೇ

ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಸಿ. ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತಿರುಗಣೆಯಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಅಡುಗೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತೊಳೆಯಲು ಆಗುವುದು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಕೆಲಸದ ಜಾಗ ಅಥವಾ ಮೇಜು: 'ಕೆಲಸದ ಜಾಗ'ವನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪಾಟುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಕಣಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದು. ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕಪಾಟು ಮತ್ತು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟಕುವಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡುವುದು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೈಗೆಟಕುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಹೊಲೆಪಾಟನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲಸದ ಜಾಗವಾಗಿ 27″–30″ ಎತ್ತರದ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಒಂದು ಮೇಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಅಂಕಣಗಳ ಮತ್ತು ಕಪಾಟುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೊಣಗಳು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಬಾಗಿಲುಗಳೂ ಇದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದು. ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯದ ಸಾದಾಮರದಿಂದ ಮೇಜನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ಎತ್ತರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಮೇಜಿನ ಆಚೀಚೆ ಬದಿಗಳಿಗೆ, ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದಾಗ ಮಡಚುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವಂತೆ, ಹಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು.

3. ಅಡುಗೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಒಲೆ: ಯಾವ ರೀತಿಯ ಒಲೆ ಅಥವಾ ಉರುವಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾನುಗಳು ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳು ನಿಂತು ಕೂತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕೂಡ ಆಗುವುದೆಂದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯದೆ ಅಥವಾ ಬಾಗದೆ ಸಿಂಕು, ಕೆಲಸದ ಮೇಜುಗಳನ್ನು ತಲಪಬಹುದು. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಬೆಂಕಿಯ ಅನಾಹುತವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಒಲೆಯು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಬಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೊಗೆಯ ಉಪದ್ರವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಒಲೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಒಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಇದ್ದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿರಬಾರದು. ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಸಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಕೀಟ, ಜಿರಳೆ ಮೊದಲಾದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ಕಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೊಗೆ ಬಾರದ ರೀತಿಯ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಒಲೆಯ ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು 30" ಇದ್ದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳು ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಬೇಕು; ತೊಳಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಗುಚುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವಂತೆ ಆಗಬಾರದು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಒಲೆ ಅಥವಾ ಉರುವಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡಲು ಒಲೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಗೆನಳಿಗೆ ತೀರ ಅವಶ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ರಚಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಾದರಿಯ ಹೊಗೆ ಬಾರದ ಒಲೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಡಾ। ರಾಜು ಅವರ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಯಲ್ಲದೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆವೆಮಣ್ಣಿನಿಂದ—ಇತ್ತೀಚೆಗೆ

ಕಾಂಕ್ರಿಟಿನಿಂದ ಕೂಡ—ತಯಾರಿಸಿದ, ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿರಿಸಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಒಲೆಗಳಿವೆ.

ಸೌದೆಯನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಒಲೆಗಳಲ್ಲದೆ, ಇದ್ದಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೇರೆ ಮಾದರಿಯ ಒಲೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಇದ್ದಲು ಒಲೆ: ಸೌದೆಯ ಅನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉರುವಲು ಎಂದರೆ ಇದ್ದಲು. ಇದ್ದಲು ಒಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಸುಲಭ. ಕಬ್ಬಿಣದ್ದಾದರೆ ಆಗಾಗ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಲೂ ಆಗುವುದು. ಇದ್ದಲು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯೇಳದಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾಗಿ ಉರಿಯದೆ ಅಂಗಾರ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ, ವಾಯು ಸಂಚಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾತಾವರಣ ವಿಷಮಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಒಲೆ (ಸ್ಟೊವ್): ನೀರು, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಲು, ಜಪಾ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈಗೀಗ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಒಲೆಯಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ಮಾದರಿಗಳ ಎಣ್ಣೆಒಲೆಗಳು ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿವೆ. ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ನೀಲಜ್ವಾಲೆಯ ಒಲೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಉರಿಸಿದೊಡನೆ ಎಣ್ಣೆ ಆವಿಯಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹಳದಿಜ್ವಾಲೆಯು ನೀಲಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಒಲೆಯ ಬರ್ನರು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒಲೆ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ವೆಚ್ಚವೂ ಕಡಿಮೆ. ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳ ರಚನೆ, ಕಾರ್ಯರೀತಿಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಒಲೆಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಒಲೆಗಳಾದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು: ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿವೆ: (1) ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅನಿಲಗಳು ಸಿಗದಾಗ, ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ತೀರ ಬಡವರಾಗಿ ಅವುಗಳ

ಉಪಯೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಇದು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. (2) ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. (3) ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಒಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗುವ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಒಲೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು: (1) ಒಲೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. (2) ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. (3) ಬತ್ತಿಯ ಒಲೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿಯ ಬಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಹೊಸಬತ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು. (4) ಬೇಯಿಸುವ ವಸ್ತು ಕುದಿದು ಉಕ್ಕಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಉಕ್ಕಿ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಎಣ್ಣೆಯು ಬೇಗನೆ ಬೆಂಕಿಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಉಸುಕು, ಹಿಟ್ಟು, ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮರದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಂದೂ ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು. ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಉರಿಯುವ ಎಣ್ಣೆ ಇನ್ನೂ ಹರಡಿ ಅದರೊಡನೆ ಬೆಂಕಿಯೂ ಹರಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಒಲೆಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭ, ಬಾಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಬರಲಾರದು.

ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಒಲೆಗಳು: ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯು ಬೆಲೆ ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಒಲೆಯಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ, ಯೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯರಹಿತ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ತುಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಕೈಗೆಟುಕದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆದರು ಕೂಡ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿ ಬಳಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪ್ರಾರಂಭಿ

ಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದರ ಕುರಿತು ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳು ಅನವಶ್ಯವಾಗಲಾರವು.

ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಒಲೆಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು: (1) ದುರ್ವಾಸನೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಹೊಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡುವುದು ಸುಲಭ. ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. (2) ಏಕಪ್ರಕಾರವಾದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. (3) ಬೇಕಾದಂತೆ ಹೊತ್ತಿಸಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಉರುವಲು ನಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂದಿಲ್ಲ. (4) ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗುವುದೆಂದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. (5) ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರೂ ಉಷ್ಣದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಅನನುಕೂಲತೆಗಳು: (1) ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. (2) ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ ಎರಡು

ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಅಡುಗೆಮನೆ

ಡಾ। ಎಸ್. ಪಿ. ರಾಜು, ಡಾ. ಇಂಗ್. (ಮ್ಯೂನಿಚ್), ಎಫ್. ಎನ್. ಐ. ಇವರು ಹಿಂದೆ ಹೈದರಾಬಾದು ಸರಕಾರದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಡೈರೆಕ್ಟರರಾಗಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರು ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ, ಅಗ್ಗವಾದ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ "ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ"ಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. "ರಾಜೂ ಚೂಲಾ" ಎಂದು ಇಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಒಲೆಯು ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಈ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸೈಬೀರಿಯಾ, ಜಮೈಕಾ, ಪೋರ್ಟೊ ರಿಕೊ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಸಿಲೋನ್, ಇಂಡೋನೇಸ್ಯ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಡವನ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರು, ಯೋಜನಾಬದ್ಧ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ರಾಜೂರವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಗಳು.

ಇವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡಿರುವರು. ಭಾರತ ಸರಕಾರದ [illegible] ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ವಲಯಗಳ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯದ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಯೂ ಇರುವರು.

ವಸತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಉರುವಲಿನ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯಗಳ ಮಿತವ್ಯಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ರಾಜೂರವರ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆ (ಚೂಲಾ) ಯು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪ್ರಾಚೀನವಾದ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಅಪವ್ಯಯದ ಅಡುಗೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಜನರ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನಿಲ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ, ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಲೆಯ ಕುರಿತು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಡಾ। ಎಸ್. ಪಿ. ರಾಜು ಇವರು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಸರಳ ರೀತಿಯ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೌದೆ

ಅಥವಾ ಇದ್ದಲಿಯನ್ನು ಉರುವಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ತುಂಬದೆ ವಾತಾವರಣವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು. ಉರುವಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

1. ಗೃಹಿಣಿಯರು ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲರೆ? ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಹಸ್ರ ಹೆಂಗುಸರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲ?

ತೆರೆದ ಒಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಹುಲ್ಲು ಹೊದಿಕೆಯ ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲ?

ಐದು ಸಹಸ್ರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾದ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಒಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ದುಡಿದ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಣವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಭಸ್ಮ ವಾಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ?

ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹೊಗೆ, ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಒಡೆಯುವಂತೆ ಗಾಳಿಯೂದಾಟ, ಉರಿಯದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಳಲಿಕೆ, ಕರಿ ಕೊಳೆಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ವಿಷ ಜ್ಞಾತೆ, ಒದ್ದೆ ಸೌದೆಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಸಂಕಟ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ?

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕಿರುಕುಳಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೆಂಗುಸರು ತಮ್ಮ ನಿರಪರಾಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಸಹನಶೀಲ ಗಂಡಂದಿರ ಮೇಲೂ ಉರಿದು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ?

2. ಅಡುಗೆಮನೆ—ಜೀವನಮಟ್ಟದ ಅಳತೆಗೋಲು: ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಅಡುಗೆಮನೆಯೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಳತೆಗೋಲು. ಅಡುಗೆಕೋಣೆಯು ಮನೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನುಕೂಲತೆ ಹಾಗೂ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅದರ ಕೊಡುಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವದ್ದಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 750 ಲಕ್ಷ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ 1000 ಲಕ್ಷ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಗೆತುಂಬಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು,

ಅಸೌಖ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಸಾವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಜನಾಂಗದ ದೈಹಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸಮತೋಲನೆಯು ಇದೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಭಾರತದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

3. ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊಗೆ—ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ: ಇತರ ದೇಶಗಳಂತೆ ಭಾರತವೂ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅಗ್ಗದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಸತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ತೀವ್ರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ತೆರೆದ ಒಲೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ. ಹೊಗೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕೋಣೆಗಳಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಮನೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹೊಗೆಗೆ ಆ ಕೋಣೆ ಈ ಕೋಣೆಯೆಂದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಕಡೆಗೆ ಅದು ಹೋಗುವುದು. ಅದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುವುದು, ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ!

ಒಲೆಯ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಮಾನು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ನ್ಯೂನತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕಮಾನಿನಲ್ಲಿ ಕರಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಕರಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಳಿಗೆಯು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ—ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ—ಬೀಳಬಹುದು.

ಹೊಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ವಾಯುಸಂಚಾರದ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಮಾನು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ನಳಿಗೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿನದು. ಅಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೂ ಹಿಂದಿನ ಕೊರತೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಉರುವಲಿನ ಅಪವ್ಯಯ: "ರಾಜೂ ಚೂಲಾ" ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಜನರು ಅದರಿಂದ ಸೇಕಡಾ 25ರಿಂದ 50ರ ವರೆಗೆ ಉರುವಲಿನ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಲೆಗಳ ಉರುವಲಿಗಾಗಿ 50 ಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಸೌದೆ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ 15 ಕೋಟಿ ರುಪಾಯಿ. ಈ ಅಪವ್ಯಯವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

5. ಹೊಗೆಯಿಲ್ಲದ ಅಡುಗೆಮನೆ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ: ಹಿಂದುಳಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊಗೆಯು ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಯುನೆಸ್ಕೊ, ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಸಮಾಜಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ "ರಾಜೂ ಚೂಲಾ" ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

6. ರಾಜೂರವರ ಹೊಗೆರಹಿತ ಒಲೆ: ಹೊಸ ಒಲೆಯು ⌊ ಆಕಾರದ ನಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ತೂತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಉರುವಲು ತುಂಬಲು ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ತೆರವು ಇದೆ. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಲೆಯಲ್ಲುಂಟಾದ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ನೀರು ಬಿಸಿಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಈ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೊಗೆ ನಳಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಲಾಗುವುದು. ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಇಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಎರಕ ಹೊಯಿದು ರಚಿಸಲೂ ಬಹುದು.*

7. ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ: ಹೊಸ ಒಲೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸುವ

---

*(ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಡಾ। ಎಸ್. ಪಿ. ರಾಜು ಇವರೇ ಬರೆದ "Smokeless Kitchens for the Millions" ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಇದರ ಪ್ರಕಾಶಕರು: Christian Literature Society, Post Box 501, Madras 3. ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ: ರೂ. 1/–)

ರೀತಿ ಹಳೆ ಒಲೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸುವಂತೆಯೆ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಉರಿಯುವ ಹಾಗಿದೆ. ಆಗಾಗ ಗಾಳಿ ಊದಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ.



(ಚಿತ್ರ 1)

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಲೆ.

ಸೂಚನೆ: ಗಾಳಿಹಾಕಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಕೊಳವೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸದೆ, ಬೀಸಣಿಗೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೆ ಹೊತ್ತಿಸಿದರೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದ ಉಷ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ.

8. ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸರಳ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ: ಬುದ್ಧಿ

ವಂತನಾದ ಯಾವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ದೊರಕುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು.

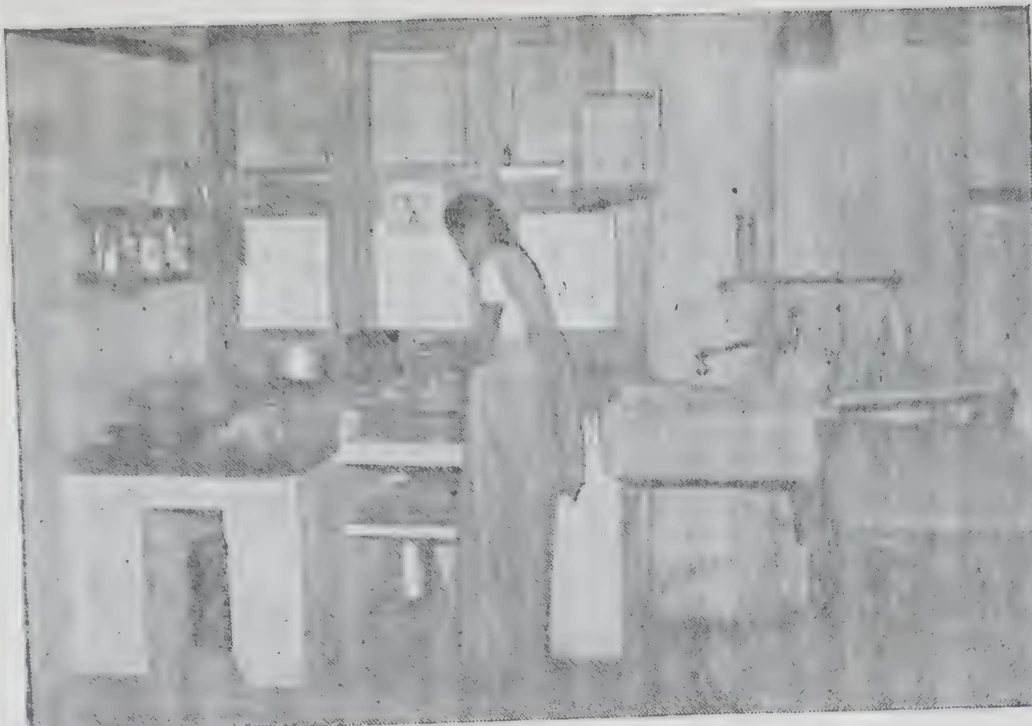
ಮಿತವ್ಯಯ: ರಚಿಸಲು ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ. ಉರುವಲು, ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಗಳ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಂಕಿ ತಾಗುವುದರಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸಿಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ: ಹೊಗೆ, ಕರಿಗಳ ಉಪದ್ರವವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಳೆ, ಕಾಯಿಲೆ, ಕಿರುಕುಳಗಳ ಬಾಧೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಬೆಂಕಿ ಉರಿಸಲು ಆಗಾಗ ಗಾಳಿಯೂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಮಸಿ ಬೀಳುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ 'ಬಿಲ್'ನಲ್ಲಿಯೂ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು.

ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ: ಒಲೆಯು ಮುಚ್ಚಿ ಇದ್ದು ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಗಳು ಹೊರಬರಲು ಎಡೆಯಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಜೀವವಿತ್ತಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಹುಲ್ಲು ಛಾವಣಿಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ: ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಗೆ ತಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳು ಕಪ್ಪಾಗದೆ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ಗ್ರಾಮಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ಆದಾಯವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಅನುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೃಹಗಳು, ಉಪಾಹಾರಗೃಹಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉರುವಲಾಗಿ ಸೌದೆ, ಇದ್ದಲು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಅನುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



(ಚಿತ್ರ 2)

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ರಚಿಸಿದ ಒಲೆ

9. ವಿವಿಧ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?: ಒಂದು ಒಲೆ ವಿವಿಧ ಆದಾಯಗಳಿರುವ, ವಿವಿಧ ರೂಢಿಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವ, ವಿವಿಧ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.

9—1. ವಿವಿಧ ನಿಲವುಗಳಿಗೆ: ಹೆಂಗಸರು ನೆಲವಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಒಲೆಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿಯೇ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು (ಚಿತ್ರ 1). ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 2). ಮೊಣಕಾಲಿನ ಗಂಟು ಸರಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲಾರದವರಿಗೆ ಬೇರೆಯೇ ಮಾದರಿಯಿದೆ (ಚಿತ್ರ 3). ಈ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಸುಮಾರು 15" ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳು ಒಂದು ತಗ್ಗಿನ ಸ್ಟೂಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

9—2. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು: ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಒಲೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮನೆಕೆಲಸದವರು ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹೆಂಗುಸರೇ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮಾಡುವವರ ನಿಲುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಲೆ, ತರಕಾರಿ ತುಂಡುಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಜಾಗ, ತಣ್ಣೀರು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ಒರಸುವ ವಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿಡಲು ಒಂದು ನಿಲುವು, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಲು ನಾಗೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಟುಗಳು, ಉರುವಲು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳ, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಒಂದು ಡಬ್ಬಿ, ಮಸಾಲೆ ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು, ಪೊರಕೆ, ಬ್ರಶ್ಶುಗಳನ್ನಿಡಲು ನಾಗೊಂದಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಊಟಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯೊಡತಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಒಡನಾಡಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

9—3. ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೃಹಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಉಪಾಹಾರಗೃಹಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಡುಗೆ



(ಚಿತ್ರ 3)

ತಗ್ಗಿನ ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಒಲೆ

ಮನೆಗಳಿಗೂ ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾದರಿಯ ಒಲೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು (ಚಿತ್ರ 4 ಪುಟ 28).

9—4. ಸೌದೆ ಒಣಗಿಸುವ ಜಾಗ: ಒದ್ದೆಯಾದ ಸೌದೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವಿಷದಂತೆ. ಒದ್ದೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಒಲೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗಮಾಡಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 2 ಮತ್ತು 3 ನೋಡಿರಿ).

೪-5. ಬಿಸಿ ಅಂಕಣ: ಸೌದೆ ಒಣಗಿಸುವ ಜಾಗವನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳ ಮತ್ತು ಅಗಲ ಮಾಡಿದರೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಬಹುದು.

9-6. ಹಳ್ಳಿಯ ಒಲೆ: ಜವಾರಿ, ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ಡು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ತೂತು ಬ್ರೆಡ್ಡು ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು. ಬ್ರೆಡ್ಡು 9″ ಅಗಲ ವಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬದಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯುವಂತೆ, ಒಲೆಯ ತೂತಿನ ಅಗಲ 10″ ಆದರೂ ಇರಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾವಲಿ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದರೆ 12″ ಅಗಲವಾದರೂ ಬೇಕು. ಅದೇ ತೂತಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ತೂತನ್ನು ಸಣ್ಣದು ಗೊಳಿಸಲು ಉರುಟಾದ ಜಳಿಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

9-7. ಚಪಾತಿ ಬೇಯಿಸುವುದು: ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ತೂತಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಂಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯ ತೂತಿಗೆ ಸಮೀಪವೇ ಒಂದು ಬೆಂಕಿಯ ಗೂಡನ್ನಿರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

9-8. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು: ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿತೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಯು ಬೇಕಾದರೆ 212° F ಉಷ್ಣ ಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಲು ತಣ್ಣೀರನ್ನಿಡುವ ಬದಲು ಮೂರನೆಯ ತೂತಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಿಸಿನೀರು ಆಗಲೇ 180° F ಉಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

9-9. ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಬೇಗ. ಆದುದರಿಂದ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಮಯದ ಹಾಗೂ ಉರುವಲಿನ ಮಿತವ್ಯಯದ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

ಈ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಾದ ಅಡಿಯಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಿಂತಲೂ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಡಿಯಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಬೇಗ.

10. **ವಿಶೇಷ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:** ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಜನರು ಈ ಒಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ 9ನೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ.

10-1. ಈಗ ಇರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಈ ರೀತಿಯ ಒಲೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದೆ? ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ರಚಿಸಬಹುದು. ಹಳೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾವಿರಾರು ಒಲೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ. ಹೊಗೆ ನಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡುಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಒಲೆಯ ಹತ್ತಿರ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೂತು ಮಾಡಿ ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

10-2. ಹುಲ್ಲಿನ ಹೊದಿಕೆಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಲೆಯು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಗಳು ಹೊರಬರುವ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕದ ಜನರು ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನ ಛಾವಣಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅನಾಹುತದ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

10-3. ಈಗ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ತೆರೆದ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಮಾನು ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ನಳಿಗೆಯ ಅಥವಾ ವಾಯುಸಂಚಾರದ ಕಿಂಡಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ಕೈಗೂಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಹೊಗೆನಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರೂ ಅವು ಹೊಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿವೆ. ಒಲೆಯು ಕೂಡ ಪುರಾತನ ಕ್ರಮದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಉರುವಲಿನ ಉಳಿತಾಯ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ (ಮೇಲೆ ಮೂರನೇ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿರಿ).

10-4. ಸೌದೆ ಹಾಗೂ ಇದ್ದಲು ಎರಡಕ್ಕೂ ಈ ಒಲೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾದರಿಯ ಒಲೆಗಳಾಗಬೇಕು (ವಿವರಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೋಡಿರಿ).



(ಚಿತ್ರ 4)

ಸಾಮೂಹಿಕ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಒಲೆಗಳು

10-5. ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಒಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ? ಹೌದು. ಅಡುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ನೂರಾರು ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಒಲೆಯನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

11. ವಿಚಾರವನ್ನು ಹರಡಿರಿ: ಭಾರತ ದೇಶವು ಬಡಜನರ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ಒಲೆ ಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡರೆ, ಉರುವಲಿನ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹೊಲೆಪಾಟುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆನಂದ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಮನೆ ಸರ್ವವಿಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುಧಾರಿತವಾದರೆ—ಅದರ ವಿಚಾರವೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಈ ಒಲೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರಿರಿ.

12. ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಐದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು: ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ಚಳವಳಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಹೊಗೆತುಂಬಿದ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅನುಕೂಲತೆ ಮತ್ತು ಸುಖದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉರುವಲಿನ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಿತವ್ಯಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಿಣಿಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಐದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾಲವು ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ:



ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಕರಿಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಅಪವ್ಯಯದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಮೂರು

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕುರಿತು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿರುವೆವು. ಈಗ ಈ ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಲಕರಣೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಯಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳು ಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಮಾಣ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರು ಕೂಡ, ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು:

1. ಸಲಕರಣೆಗಳು ಸರಳ ರೀತಿಯವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕು. 2. ಒಳ್ಳೆಯ ತರಗತಿಯವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಯ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. 3. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅನಂತರ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಹೊಸ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯೊಡತಿಗೂ ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು. 4. ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಹಳೆ ಕ್ರಮದವುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಬೇಡಿರಿ.

ಸ್ಥಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಕಪಾಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಮನೆಯಾದರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಜಾಗರೂಕತೆ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಅನೇಕ ನಮೂನೆಯ ಮನೆಕೆಲಸದ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲು ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಿಸಲು ಸಮಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರ ಹುಚ್ಚುತನ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವಳು ಸಮರ್ಥಳಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಕು—ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

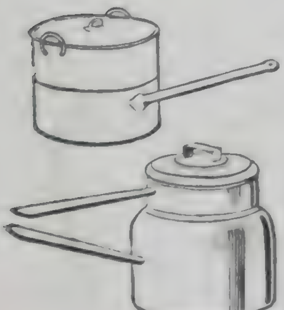
ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬವೊಂದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಮಡಕೆಗಳು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಲೆಗಳು: ಕಂಚು, ಹಿತ್ತಾಳಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನವು. ಲೋಹದ್ದಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಲೋಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಲು ಸಣ್ಣದು—ಹೀಗೆ ಎರಡಾದರೂ ಬೇಕು.

ಭಾಂಡೆಗಳು: ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಾತ್ರದವು ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್, ಸ್ಟೆಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್, ಹಿತ್ತಾಳಿ ಅಥವಾ ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ನಮೂನೆಯದ್ದಿರಬಹುದು. ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಾಳಿಯದಾದರೆ ಕಲಾಯಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾವಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಲೆಗಳು: ಉತ್ತಮ ಜಾತಿಯ ಕಬ್ಬಿಣದ್ದು. ಉದ್ದವಾದ ಹಿಡಿಯಿರುವ ಒಂದು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನ ಬಾಣಲೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಟಲುಗಳು: ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನದು.



ಸೌಟುಗಳು ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳು: ಆಳವಾದ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಹಾಗೂ ತೂತುಗಳುಳ್ಳ ಸೌಟುಗಳು. ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಂಚು, ಹಿತ್ತಾಳಿ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್, ಸ್ಟೆಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಇವುಗಳದು ಆಗಬಹುದು. ಮರದ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಗೆರಟೆಯ ಸೌಟುಗಳೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

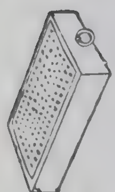
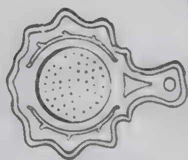
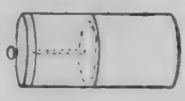
ತಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲುಗಳು: ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯವುಗಳು.

ಹಲಿಗೆಗಳು: ಲಟ್ಟಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಲಿಗೆ 10″ ವ್ಯಾಸದ್ದಿರ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡಪಾ ಕಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಬಲಿನ ಹಲಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಮೀನು ತೊಳೆಯಲು ಹಲಿಗೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುವು.

ಲಟ್ಟಣಿಗೆ: 10″ ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಸಡಿಲಾದ ಹಿಡಿಯಿದ್ದರೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಜರಡಿಗಳು: ಸೂಕ್ಷ್ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯದ್ದು.

ಚಹಾ ಮತ್ತು ಸೂಪು ಸೋಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು:

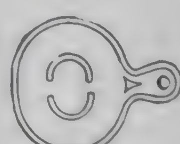
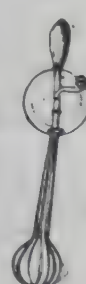
ಜರಡಿ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಿಬ್ಬಲು: ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ಹೆಣೆದ ಕುಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನ ಜರಡಿ ಪಾತ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚೂರಿಗಳು: ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯ ಉಕ್ಕಿನದ್ದಿರಬೇಕು.

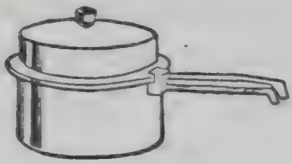



ತುರಿಮಣೆಗಳು: ಹಲವು ನಮೂನೆಯವುಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿಯಲು ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ ತುರಿಯಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವ, ಟಿನ್ನಿನ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುವ ಹಾಗೂ ಸೀಸೆಯ ಬೂಚು ತೆಗೆಯುವ ಸಲಕರಣೆಗಳು: ಅಳತೆಯ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಸಾಧನಗಳು:

ಅಳೆಯುವ ಚಮಚಗಳು: ಸಣ್ಣದು, ದೊಡ್ಡದು ಹಾಗೂ ನಡು ತರಗತಿಯದು.



ಅಳೆಯುವ ಕಪ್ಪು:

ಕಾಫಿ ಸೋಸುವ ಪಾತ್ರೆ: ಯಾವುದೇ ಲೋಹದ್ದು.



ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ:

ಅರೆಯುವ ಕಲ್ಲು: ಮಸಾಲೆ ಅರೆಯಲು.

ಅಟ್ಟು ಕಲ್ಲು: ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರೆಯಲು.

ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು: ಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೀಸಲು.

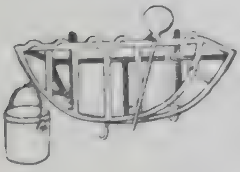
ಒರಳು ಮತ್ತು ಒನಕೆ, ಬುಟ್ಟಿ, ಗೆರಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು:

ಡಬ್ಬಲ್ ಬಾಯಿಲರು: ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಅಥವಾ ಇನೆಮಲಿನದು.

ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧನ, ಮರದ ಕಡೆಗೋಲು ಅಥವಾ ಮಂತು, ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಡಬ್ಬಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಹೂಜಿಗಳು:

ಇನೇಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಕುಟುಂಬದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು.

ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿರಿಸುವ ಪೀಠ ಅಥವಾ ಇರಿಕೆ: ಮರದ್ದು, ಲೋಹದ್ದು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ನಾರು ಯಾ ಇತರ ನಾರಿನದು.



ಗೂಡೊಲೆ: ಅಗಲ ಬಾಯಿಯಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಟಿನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಲು ಮಡಕೆಯ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಭಾಂಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ: ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಉಸುಕು ತುಂಬಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ಮಡಕೆಯ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ

ಉರಿಯುವ ಕೆಂಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಉಸುಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಕೇಕಿನ ಮಿಶ್ರಣವಿರುವ ಭಾಂಡೆಯನ್ನು ಉಸುಕಿನ ಮೇಲಿರಿಸುವುದು. ಉಸುಕು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಕೂಡಲೇ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋದರೆ ಉಸುಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದಾಯಿತು. ಗೂಡೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆಯೂ ಕೆಳಗೂ ಉಷ್ಣ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಮಾನು ಹಾಕಿ ಇರಿಸುವಪಾತ್ರೆಗಳು: ಸೀಸೆಗಳು, ಟಿನ್ನುಗಳು, ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರಗಳ ಮಣ್ಣಿನ ಹೂಜಿಗಳು, ಮಡಕೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ.



ಅಧ್ಯಾಯ ನಾಲ್ಕು

ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿರಿ

ಎಷ್ಟೇ ಬಡವರ ಮನೆಯಾಗಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸುಖ - ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗೆ ಇದು ತೀರ ಅವಶ್ಯ.

ಶುಚಿತ್ವವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡುಗೆಯವಳ ಮುಖ್ಯ ಗುಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ದಿನ - ವಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನಾದರ ತೋರಿಸಬಾರದು. "ಒಬ್ಬ ಕೆಲಸಗಾರನ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದಿದೆ. ಅಡುಗೆಯವಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮಾತು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಣುವ ಯಾವಳೇ ಹೆಂಗುಸು ಕೊಳೆ ತುಂಬಿದ ಪಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ತುಂಬಿದ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳ್ಳಿರಲಾರಳು.

ಹೊಲಸು ಎಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಟಕ ವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನ-ಪಾನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರಂತೂ ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೊಳೆ, ತೇವ, ಕತ್ತಲು, ಕಾವು ಇರುವಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುವು. ಆದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೀವಿಸಿ ಬಾಳಲು ಬೇಕಾದ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ--ಎಂದರೆ, ನೆಲ, ಪಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಈ ಅಣುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗಿ, ನಿರುಪದ್ರವಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು.

ಮನೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಂತೆಯೇ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯ ಮುಚ್ಚಿಗೆ,

ಗೋಡೆ, ಕಿಟಿಕಿ, ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ನೆಲ—ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೂ ಆಗಾಗ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೋಡೆ ಜೇಡನ ಬಲೆ ಮತ್ತು ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದು ಉದ್ದದ ಬಿದಿರಿನ ತುಂಡಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಸೋಗೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಗುಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹುಲ್ಲಿನ ಛಾವಣಿಯು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಹಂಚಿನ ಮನೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಡಿಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಸೋಗೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉರುವಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೊಳಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿತೋ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮುಚ್ಚಿಗೆ, ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಕೊಳೆಯಾದ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಗುಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಕೊಳೆಯಾಗದಂತೆ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ. ಪೊರಕೆಯ ತುದಿಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ಒಂದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳೆಯಾದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೊಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅದೇ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಪೊರಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯ ಗುರುತುಗಳು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಜೇಡನ ಬಲೆ ಮತ್ತು ಧೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇಡೀ ಮನೆಗೆ—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಗೆ—ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಯುವುದೂ ಅವಶ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಧೂಳು ತಾಗದಂತೆ ಹಳೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಆಗುವುದು. ಮುಚ್ಚಿದ ಈ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಆ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು.

ಕಿಟಿಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲುಗಳು: ಮೊದಲು ಕಿಟಿಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಂದ ಧೂಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕಿಟಿಕಿಗಳಿಗೆ ಗಾಜು ಹೊದಿಸಿದ್ದರೆ ಗಾಜನ್ನು ಎರಡು ಬದಿಗಳಿಂದಲೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ಅಮೋನಿಯ ದ್ರವವನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೊಳೆಯಲು ಬಟ್ಟೆಯ ಚಿಂದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಮೋನಿಯ ಸೇರಿಸಿದ ಹದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಚಿಂದಿಯನ್ನದ್ದಿ ಕಿಟಿಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತೊಳೆಯುವಾಗ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಶುಚಿಯಾಗುವಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆವಹಿಸಬೇಕು. ತೊಳೆದಾದ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿದ ಚಿಂದಿಯಿಂದ ಒರಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಳೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಾಜಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ನೀಸಿನ ಅಥವಾ ಇತರ ಏನಾದರೂ ಕಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟೆ ಚಿಂದಿಯನ್ನು ಸ್ಪಿರಿಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಈ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುವುವು. ಗಾಜನ್ನು ತೊಳೆದಾದಮೇಲೆ ಕಿಟಿಕಿಯ ಬದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒದ್ದೆಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿ, ಪುನಃ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಬದಿಗಳೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುವು. ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬುರುಸು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂದಿಯನ್ನದ್ದಿ ಒರಸಿದರೆ ಹೋಗುವುದು.

ನೆಲ: ಮುಚ್ಚಿಗೆ, ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಆಗುವಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧೂಳು ಒಣಗಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರುವುದು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಪುನಃ ಗೋಡೆ, ಕಿಟಿಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು. ಸುದೈವದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೊಳೆಯುವ ಮೊದಲು ನೆಲವನ್ನು ಗುಡಿಸಿ ಧೂಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೂದಿ ಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಗುಡಿಸುವಾಗಲೂ ಮೂಲೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮರೆಯಬಾರದು. ಗುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಅನಂತರ ನೆಲವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪುನಃ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿರಿಸಬಹುದು.

ಎಂಜಲು ಚೂರುಗಳು: ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಜಲು ಚೂರುಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಕೊರೆದ ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ದಂಟುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕೋಳಿಗಳ ಆಹಾರ

ಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತತ್ತಿಯ ಚಿಪ್ಪುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತವೆ. ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು.

ನಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು: ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಹೋಗಲು ನಳ್ಳಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ವಾಶಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ನಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನೂ ಆ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿದರೆ ನಳ್ಳಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುವು.

ಬೂದಿ ಹಾಕುವ ಡಬ್ಬಿಗಳು: ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದರೆ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ: ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಟಿನ್ನಿನ ಒಂದು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ ಅಗತ್ಯ. ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳ ತಯಾರಿಸಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಡಬ್ಬಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಆ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಒಡೆದ ಗಾಜು, ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಚೂರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಿಸಬಾರದು. ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ಬೀಳದಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿಮಾಡಿ, ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಹೋಗಲು ನಗರಸಭೆಯ ವಾಹನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಒಂದುಕಡೆ ಒಡ್ಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ; ಇಲ್ಲವೇ ಸುಡುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಆವರಣದೊಳಗೇ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು; ಅಥವಾ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿಯಬಹುದು. ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಒಗೆಯುವುದು ತೀರ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ನಳ್ಳಿಗಳ ಅಥವಾ ಚರಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೂರ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗ ಬಿಡುವುದು ತೀರ ಅಪಾಯಕರ. ಇಂತಹ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎಡೆಕೊಡುವುದು. ಕೊಳಚೆನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಕೊಳೆತು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ನೊಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.



ಅಧ್ಯಾಯ ಐದು

ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ತೀರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು. ಅದು ಹಗುರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿತ್ತಾಳಿ, ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆ ಗಳಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಿಲುಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದೂ ಬೇಗ. ಆದುದರಿಂದ ಉರುವಲು ಕಡಿಮೆ ಸಾಕು. ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಲಾಯಿ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನ ಬೆಲೆ ಅಗ್ಗ. ಅದನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟ ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸುಲಭ.

ಎರಕದ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್, ತಗಡಿನ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಎಂದು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಎರಕದ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ತಗಡಿನ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದರೂ ಎರಡೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ತಗಡಿನ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಬೇಗ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕಡಾಯಿಗಳು, ಬಾಣಲೆಗಳು, ಡಬ್ಬಲ್ ಬಾಯಿಲರುಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸೋಡ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷಾರವಿರುವ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾದ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬೂದಿ, ಉಸುಕು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ನಾರಿ ನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಕಡಿಯಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಸೇಬು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕುದಿಸಿದರೆ ಕೂಡ ಕಲೆ ಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತೊಳೆದಾದಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆ

ಯುದು. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾಗದದ ಚೂರಿನಿಂದ ಒರಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒರಸಿತೆಗೆದು ತೊಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಬಹುದು.

ಹಿತ್ತಾಳಿ, ಕಂಚು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ: ಹಿತ್ತಾಳಿಯ, ಕಂಚಿನ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು:—

1) ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನೊಡನೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಬೂದಿ. 2) ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಪುಡಿ. 3) ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬೂದಿ. 4) ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಪುಡಿ.

ಮೊದಲು ಹುಣಸೆಹುಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು. ಅನಂತರ ತೆಂಗಿನ ನಾರನ್ನು ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುಲುಕಿ ಒಣಗಿಸುವುದು.

ಅಲಂಕಾರಯುಕ್ತವಾದ ಹಿತ್ತಾಳಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಾದರೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ 'ಬ್ರಾಸ್ಸೋ'ದಂತಹ ಪಾಲೀಸುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿದ್ದರೆ ಸೋಡ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನ ನಾರು ಮತ್ತು ಬೂದಿಯಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿಯನ್ನು ಸವರಿ, ಅನಂತರ ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಇದ್ದಲಿ ಹುಡಿ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸುವುದು.

ಉಕ್ಕಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಉಕ್ಕಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಮಾಡಿದ ಮುಲಾಮನ್ನು ಸವರಿದರೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ತುಕ್ಕುಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ತುಕ್ಕು ಪಾತ್ರೆಯ ಲೋಹದೊಡನೆ ಬೆರಕೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪಾಲೀಸು ಕಾಗದದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ತುಕ್ಕನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭದ ದಾರಿ. ತಿಕ್ಕುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಉಳಿಯದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಟೈಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್: ಈಗೀಗ ಸ್ಟೈಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯದ ಉಕ್ಕಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ತುಂಬಾ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಬಹಳ:

(1) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯೇರುವುದು ಬೇಗನೆ. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. (2) ಕಲಾಯಿ ಹಾಕುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. (3) ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಜಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (4) ಶುಚಿಯಾಗಿಡಲು ಸುಲಭ. ಅಲ್ಲದೆ ಸುಂದರವೂ ಆಗಿವೆ. ಬೂದಿ ಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ಸ್ಟೈಯಿನ್‌ಲೆಸ್‌ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ. ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿದ್ದರೆ ನೊರೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಿಸಿಯಾದ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗ್ಲಾಸುಗಳಾದರೆ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ ಒಂದು ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಒಣಗುವಂತೆ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೆತ್ತನೆಯ ಅಲಂಕಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಥವಾ ಬಿರುಕು ಬಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಗಳಾದರೆ ತೊಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಂಚದಿಂದ ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹುಳಿರಸ ಅಥವಾ ಸಿರ್ಕ ಬೆರಸಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹೋಗಿ ಶುಭ್ರವಾಗುವುವು. ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗ್ಲಾಸುಗಳು ಪಳಪಳನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಚಿಂದಿ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಒರಸಬೇಕು.

ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಗ್ಲಾಸಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮತ್ತು ಪಸೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅನಂತರ ಬಿಸಿಯಾದ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕಲೆಗಳಿರುವ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಬೂದಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರು ಸೀಸೆ ಒಡೆದುಹೋಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಿರಬಾರದು. ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತೂ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನ ನೊರೆಯೊಡನೆ

ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೂರುಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ತಾಸು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಕುಲುಕಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡುವುದು. ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒರಸಿರಿ. ಅಗಲ ಕಿರಿದಾದ ಕತ್ತಿರುವ ಸೀಸೆಗಳಾದರೆ ತೊಳೆಯಲು ಕುಂಚವನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನುಗಳು: ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ, ಅನಂತರ ಪಾತ್ರೆ ಇನ್ನೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಒರಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹುಣಸೆ ಹುಳಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟು, ಆ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ, ಕೊನೆಗೆ ಹೊಳಪು ಕೊಡುವ ವರೆಗೆ ಒರಸಬೇಕು.

ಬೆಳ್ಳಿಯ ಹೊದಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಸಾಮಾನುಗಳ ಮೈಮಾಸಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಕಡಾಯಿಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು (ಹಳೆಯ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬಹುದು) ಸೇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹೊದಿಕೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅವು ಪುನಃ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನುಗಳಂತೆಯೇ ಆಗುವುವು.

ಪಿಂಗಾಣಿ: ಬಿಸಿ ಸಾಬೂನುನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ಎಣ್ಣೆಪಸೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಬೂನನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಭರಣಿಗಳಾದರೆ ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕುಲುಕಿ ಅನಂತರ ಬಿಸಿ ಸಾಬೂನುನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಗಿಲಿಟಿನ ಪಿಂಗಾಣಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸೋಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪಾತ್ರೆಗಳ ಹಿಡಿ, ಸೊಂಡಿಸಳಿಗೆ, ಸಂದುಗೆರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ತೆಂಗಿನ ನಾರು ಅಥವಾ ಕುಂಚವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಭರಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡಿಸಿದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.

ಇನೆಮಲ್ ಸಾಮಾನುಗಳು: ಇನೆಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆದ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹೊತ್ತಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಾಶಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಅಥವಾ ಬೂದಿ ಬೆರಸಿ ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹೊತ್ತಿಹಿಡಿದ ಅಂಶಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಎದ್ದು ಹೋಗುವುವು. ಇನೆಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆರಸಿದರೆ ಅಥವಾ ದೊರಗಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಒರಸಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಇನೆಮಲ್ ಹೊದಿಕೆಯು ಹಾಳಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಇನೆಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಇನೆಮಲ್ ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಇನೆಮಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಾದ ಸಿಮೆಂಟ್ ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಿದರೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಇನೆಮಲ್ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಮರದ ಅಡಿ ಒತ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು: ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆದ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಕುಲುಕಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಉಸುಕು ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತೊಳೆದಾದ ಮೇಲೆ ಒಣಗುವಂತೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ.

ಚೂರಿಗಳು: ಒಳ್ಳೆಯ ಚೂರಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯ. ಚೂರಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯಲು ಚೂರಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ತೊಳೆದಿಡಬೇಕು. ಚೂರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡುವುದಿದ್ದರೆ ವೇಸಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಎಣ್ಣೆಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ನೆಲ ಒರಸುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷವಿರುವ ಗೃಹಿಣಿಯು ಪಾತ್ರೆ ಒರಸುವ ಮತ್ತು ನೆಲ ಒರಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡದೆ ಇರಲಾರಳು. ಈ ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡುವುದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಅವಶ್ಯ. ತೊಳೆಯಲು ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೊಳೆದಾದ ಮೇಲೆ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಾಳಿಬಡಿಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಣಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾತ್ರೆ ಒರಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಾತ್ರೆ ಒರಸುವ ವಸ್ತ್ರ ದೊರಗಾಗಿ ಟವೆಲಿನಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒರಸಲು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒರಸಲು ಫಕ್ಕನೆ ಪಾತ್ರೆ ಒರಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆಮಾಡಿದರೆ ವಸ್ತ್ರ ಕೊಳೆಯಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೊರಸಲು ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುವುದು. ನೆಲ ಒರಸಲು ಬೇರೆಯೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಯ ಆರು

ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳು

ಇಲಿ, ಜಿರಳೆ, ನೊಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಹಾಳುಗೆಡಹುವುವಲ್ಲದೆ ವಾಂತಿಭೇದಿ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಆಮಶಂಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಯವುಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುವವುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಲು ನಾವು ಈ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಇಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಗ್ಗಣಗಳು: ಇಲಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ಲೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇಲಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪರಿಪಾಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಅದು ಹೌದಾದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಎಷ್ಟೋ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಕೂಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಮಾರಿಜೀವಿಗಳ ಉಪಟಳವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪವಾಸಹಾಕುವುದು. ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. 2) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಸಾಕುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕರ. 3) ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಇಲಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬೋನುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮವು ಉಳಿದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ನಮೂನೆಯ ಇಲಿಹಿಡಿಯುವ ಬೋನುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಹಿಡಿಯುವ ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಯ ಗೂಡುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಲ್ಲುವ ಇತರ ನಮೂನೆಯ ಬೋನು

ಗಳಾದರೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿ ವೃಥಾ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿದಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜೀವಂತ ಹಿಡಿಯುವ ಗೂಡುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧುವಾಗಿದೆ. 4) ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಬೆರಸಿ ಇಲಿಗಳಿಗಿಡುವ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇಲಿಗಳಿಗಿಟ್ಟ ವಿಷಬೆರಸಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತಿಂದುಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ವಿಷ ತಿಂದ ಇಲಿಗಳು ಬಿಲ, ಗೋಡೆಗಳ ಸಂದು ಮೊದಲಾದ ಎಟುಕದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಸತ್ತರೆ ಕೊಳೆತು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರಬಹುದು. 5) ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವ ಬಿಲ, ಸಂದುಗಳನ್ನು ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು.

ಜಿರಳೆಗಳು: ಜಿರಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಭಯಂಕರ ವೈರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಇವುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಜಿರಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜಾತಿಯವುಗಳಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಜಿರಳೆಗಳು ವಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿನಂತವನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ತೊಗಲಿನ ರಕ್ಷಾಕವಚವನ್ನು ಕೂಡ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಇವು: ಮನೆಯ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿದ್ದಿರದೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜಿರಳೆಗಳಿರುವ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬೊರಾಕ್ಸ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಚಿಮುಕಿಸಿದರೆ ಜಿರಳೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಿರಳೆಗಳು ಅಡ್ಡಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪೈರೆತ್ರಮ್ ಅಥವಾ ಗಂಧಕವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೂ ಆಗುವುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಳೆಗಳು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಆ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಿಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪೈರೆತ್ರಮ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಿರಳೆಗಳಿಗೆ ಮಂಕು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಡಿದು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮನೆ ನೊಣಗಳು: ಮನೆ ನೊಣಗಳು ಹಲವು ಜಾತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಮುಚ್ಚದೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ

ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿ ರೋಗದ ಹಬ್ಬುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನೊಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ನೊಣಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ: ಹೆಣ್ಣು ನೊಣವು ಗೊಬ್ಬರ, ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶೌಚ, ಕೊಳಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಡೆದು 'ಲಾರ್ವಾ' ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಜೀವಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಸೆಗಣಿ ರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಣಸಿಗುವ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ 'ಕ್ರಿಮಿ'ಗಳು ಈ ಲಾರ್ವಾಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅವು ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸಪುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಲಾರ್ವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕೊಳಚೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಅನಂತರ ಅವು ಒಣನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಂದು 'ಪ್ಯೂಪಾ' (ಕೋಶವಾಸಿ) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದ ಅನಂತರ ಕೋಶದಿಂದ ಪೂರ್ಣಾಕಾರದ ನೊಣ ಹೊರಬರುವುದು.

14763 ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು: ಈ ಮುಂದಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನೊಣಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು:— (1) ಕೊಳಚೆಯೇ ನೊಣಗಳ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಳಚೆ ತುಂಬಲು ಬಿಡಬಾರದು; ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂಡಿಸಿ ಹೊತ್ತಿಸಬೇಕು; ಇಲ್ಲವೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಇತರ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. (2) ಮನೆಗೆ ತೀರ ಸಮೀಪ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ರಾಶಿಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾದರೆ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು:—(i) ಗೊಬ್ಬರದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಶಾಖದಿಂದ ಲಾರ್ವಾಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. (ii) ಗೊಬ್ಬರ ರಾಶಿಹಾಕಲು ಸಿಮೆಂಟಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಸುತ್ತಲೂ 4 ಅಂಗುಲ ಆಳದ ಕಣಿತೋಡಿ ಕಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀರುತುಂಬಿಸುವುದು. ಲಾರ್ವಾಗಳು ಪ್ಯೂಪಾ

ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಒಣಗಿದ ಸ್ಥಳ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಒಣಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಕಣೆಗೆ ಬಿದ್ದು ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. (iii) ಕೆಳಗಡೆ ನೀರು ಹಾಕಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಜಾಲರಂಧ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಗೊಬ್ಬರನ್ನು ರಾಶಿಹಾಕುವುದು. ಆಗ ಲಾರ್ವಾಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮುಳುಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. (3) ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ನೊಣಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೊಣಗಳ ಕಾಗದ (Fly paper), ನೊಣಗಳ ಬೋನುಗಳು (Fly traps) ಮತ್ತು ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದು. (4) ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ನೊಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕಿಟಿಕಿಗಳು, ಬಾಗಿಲುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನೊಣಗಳು ಕುಳಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನದೆ ಇರುವ ನಿಯಮವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಈ ನಿಯಮ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಇರುವೆಗಳು: ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ:—(1) ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡುವ ಕಪಾಟಿನ ಕಾಲುಗಳ ಬುಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (2) ನೆಲ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಬರುವ ತೂತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಫಿನೆಲ್ ಹೊಯಿದು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು. (3) ತೀವ್ರವಾದ ದುರ್ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಇರುವೆಗಳು ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಬರುವ ತೂತುಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಯಿದರೆ ಇರುವೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. (4) ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಅಥವಾ ಫ್ಲಿಟ್ ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ ಏಳು

'ಸ್ಟೋರ್ ರೂಮ್' ಅಥವಾ ಉಗ್ರಾಣ

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ 'ಸ್ಟೋರ್ ರೂಮ್' ಅಥವಾ ಉಗ್ರಾಣವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನೇ ಉಗ್ರಾಣವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಡಲು ಉಗ್ರಾಣದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಲಿಗೆಗಳನ್ನಿರಿಸಿರ ಬೇಕು. ನೀವೇ ಮನೆಕಟ್ಟಿಸುವುದಾದರೆ ಇವರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಲು ಮರೆಯ ಬೇಡಿರಿ. ನೀವಿರುವ ಮನೆಯ ಉಗ್ರಾಣದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಿಗೆಗಳಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅಗ್ಗದ ಮರ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅಂದವಾದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಬೇಕು. ನಾಗೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೂ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಸಾಮಾನಿನ ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಿದರೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ವೇಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆಯಲು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಮಾನು ಕಡಿಮೆಯಾ ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅವನ್ನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದು ಪೂರ್ಣ ಖರ್ಚಾಗಿ ಪಾತ್ರೆ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಬೇರೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉಗ್ರಾಣದ ಕಿಟಿಕಿ ಬಾಗಿಲು ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆರೆದು ಒಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಗ್ರಾಣ ವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಲು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಸೀಸೆ, ಡಬ್ಬಿ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟಮಾಡಬಹುದು, ಅಥವಾ ಬೇರಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನುಕಟ್ಟಿ ಬರುವ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ಗಳನ್ನು ಆ ಮೇಲೆ ಮಾರಾಟಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇವು ಇತರ ಉಪಯೋಗ

ಗಳಿಗೂ ಬರುವುವು. ಬಟ್ಟೆ, ಜರಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂಗಹಾಕಬೇಕು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತಿ ಅಳತೆಯ ಸಾಧನಗಳಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಇವರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೋಟು ಪುಸ್ತಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತರುವ ಮತ್ತು ನಡುನಡುವೆ ತರಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಟಿನ್ನಿನ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಹುಳಗಳು ಹಾಳುಗೆಡಹಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಇಡುವುದು ಹಿತವಲ್ಲ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಡು ಇಡಬೇಕು. ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಡಬ್ಬಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿವೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕಾಫಿ: ಕಾಫಿ ಬೀಜ ಅಥವಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದಿಡಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಫಿಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಹುಡಿ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಹುರಿದ ಬೀಜವನ್ನು ಗಾಳಿ ಹೋಗದಂತೆ ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದು ಹುಡಿಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಾಫಿ ಹುಡಿ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಕೈಯಂತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಕ್ಕರೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೋಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚಹ: ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡರೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಅನಂತರ

ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಇರಿಸಬಾರದು. ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಾಳಿ ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಬೀಜಗಳು: ಗೇರುಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ ಮೊದಲಾದವು ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವುಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು: ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಿದ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೋಗದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ತೇವ ತಾಗಿದರೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಸಂಭಾರಗಳು: ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ದಾಲಚೀನಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದ ತೇವವಿಲ್ಲದ ಡಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಾರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಿರ್ಕ: ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಮೂನೆಯ ಸಿರ್ಕ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜಾತಿಯದೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರದಗುರುತಿ (Trade mark) ನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಲ್ಲ: ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ 'ಬಿ' ಜೀವಾತುಗಳೂ ಇವೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದಂಶವು ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಾಗೂ ತಾಮ್ರದ ಧಾತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅನೀಮಿಯ (ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ) ವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಧಾತುಗಳು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯ.

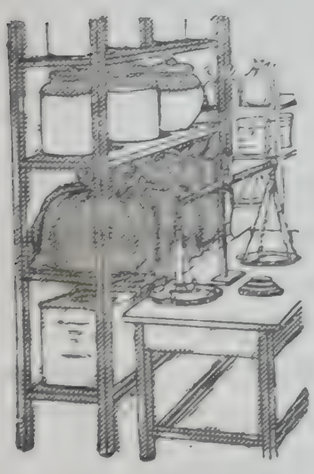
ಹಿಟ್ಟು: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಯಾರಿಸಿ ಗಾಳಿ ಸೋಕದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೇವವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರಿಸು

ಬೇಕು. ಮೈದಾ, ಸೆಮೊಲಿನಾ, ಸೇವಿಯಾ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಾಳಿ ತಾಗದಂತೆ ಭದ್ರಮಾಗಿರಿಸ ಬೇಕು.

ಮಸಾಲೆ: ಒಣಗಿಸಿದ ಮೆಣಸು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಕುಂಕುಮಕೇಸರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಂದು ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸಬಹುದು. ಈ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ಹರಿವಾಣ ಅಥವಾ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ: ಟಿನ್ನಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬಾರದು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಭರಣಿ ಅಥವಾ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡ ಬೇಕು.



ಹಿಂಗು: ಗಾಳಿ ಸೋಂಕದಂತೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸುವುದು.

ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ: ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂದು ತೇವ ಬಡಿಯದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದು ಬೆರಕೆಯದೋ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತರಕಾರಿ: ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಂದಿರಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಹರಿವಾಣ ಅಥವಾ ಹಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಡ ಬೇಕು.

ಭಾಗ ೨

ಅಧ್ಯಾಯ ಎಂಟು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು

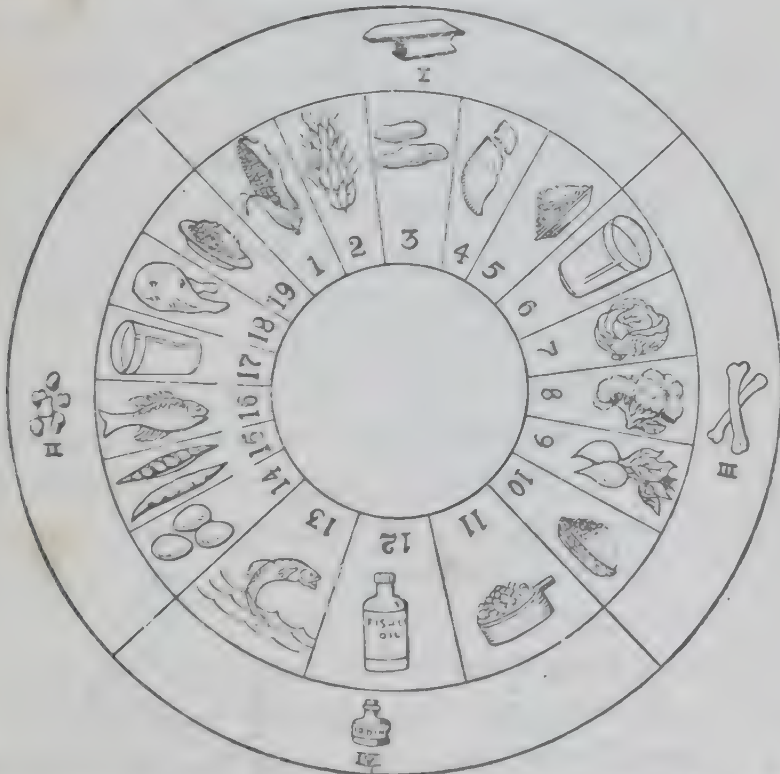
ಮನುಷ್ಯನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಖರ್ಚಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಹೀಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ದುಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹಣದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅನ್ನ-ಪಾನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಮನೆಯ ಗೃಹಿಣಿಯದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವಂತೆ ಅನ್ನ-ಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆಯ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಪರಿಣತಳಾಗಿದ್ದು, ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ರುಚಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಲ್ಲವಳಿರಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬೇಕು, ಅವು ಯಾವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಮನನಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

<u>ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ:</u>

(1) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ — ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳೂ ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪಾದಕಗಳು. (2) ಶರೀರದ ಕಾವನ್ನು

ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ — ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು ಕಾವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. (3) ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುನಾರಚನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕಚ್ಚಾ ಮಾಲನ್ನೊದಗಿಸುವುದು — ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಲವಣಗಳು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಹರಚನೆಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು (4) ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು — ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಕೆಲಸ. ಆದುದರಿಂದ ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಲವಣಗಳು, ಜೀವಾತುಗಳು, ನೀರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿರಬೇಕು.

ಸಸಾರಜನಕಗಳು: ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ತಳಹದಿ. ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಇವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುನಾರಚನೆಗೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವನ್ನು ತುಂಬಾ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತ ಮೇಲಾದರು ಕೂಡ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನಾರಚನೆಗೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಸಸಾರಜನಕಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪಾದಕಗಳಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಡಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಅಂಶ ಬಹಳ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕಗಳಿವೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ. ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ ಮೊದಲಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮೊದಲಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕಗಳಿದ್ದರೆ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿರುವ ಇತರ ಕೆಲವು ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತರಗತಿಯವುಗಳು.

ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟಗಳು: ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಗ್ಗವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪಾದಕಗಳು. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂರನೆಯ ಎರಡಂಶಗಳನ್ನು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮರಗೆಣಸು, ಗೆಣಸು ಮೊದಲಾದ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿದೆ. ಮಾಗಿದ ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಕಬ್ಬು, ಜೇನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬಹಳವಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು: ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವೂ ಇವೆ; ಸಸ್ಯಜನ್ಯವೂ ಇವೆ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ಇವು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಸ್ಯಜನ್ಯಗಳು. ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಎರಡೂ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ತೈಲಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಲವಣಗಳು: ಇವು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಯೊಡಿನ್ ಇರಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಮಿನ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಸೂರ ಬೀಜಗಳು, ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಎಲುಬುಗಳುಳ್ಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೀನುಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಂ ಇದೆ. ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು, ತತ್ತಿಯ ಹಳದಿ, ಮಾಂಸ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮಾಂಸ), ಬೀಜಗಳು, ಅವರೆಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಂಜಕವಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನಿನ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಮುಖ್ಯ. ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ತೌಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಇಡಿ ಗೋಧಿ, ಅವರೆ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಇದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಶಕ್ತಿಗುಂದುವುದು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನೀಮಿಯ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಅನೀಮಿಯವಿದ್ದವರು ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವರು. ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲಾರರು. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಅನೀಮಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣವಿದ್ದರೂ, ಅದು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನೀಮಿಯ ಬರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ರಕ್ತದೊಡನೆ ಎಷ್ಟು ಬೆರೆಯಿತೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು



ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೇಗನೆ ಬೆರೆಯುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾವು, ಖರ್ಜೂರ, ಅಂಜೂರ, ಲಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಪೀಚ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಗೊಳಿಸಲು ಜರದಾಲು ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲಲ್ಲಿರುವ ತೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಲವಣವು ಅತಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದು.

ಜೀವಾತುಗಳು: ಜೀವಾತುಗಳು ಅಥವಾ 'ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್' ಎಂದರೆ 'ಜೀವಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದವುಗಳು' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಪುನಾರಚನೆಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಭಾವವಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಲೆದೋರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮರಣವೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. 'ಎ', 'ಬಿ', 'ಸಿ', 'ಡಿ', 'ಇ', 'ಕೆ' ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳ ಜೀವಾತುಗಳಿವೆ.

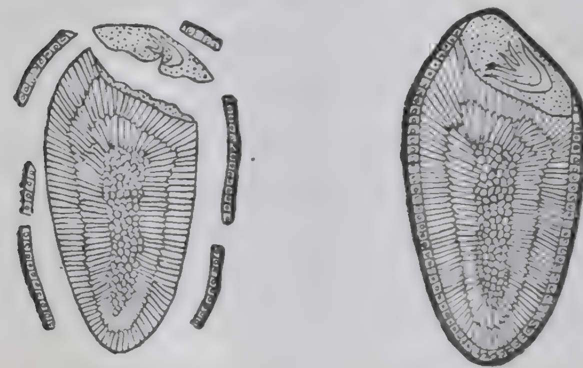
'ಎ' ಜೀವಾತು: ಇದು ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. 'ಎ' ಜೀವಾತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳಾಗಬಹುದು. 'ಎ' ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಎ' ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ ಬರುವುದು. ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ 'ಎ' ಜೀವಾತಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ

ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಜೀವಾತುಗಳ ವಿಷಯ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿದ್ದ ಬಹು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಯಕೃತ್, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ದ್ವಿದಳ ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಲೆಟ್ಯೂಸ್‌ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಇದೆ. ಮಾವು ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಟೊಮೆಟೊ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಇದೆ.

'ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್': ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಒಂದೇ ಜೀವಾತೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲು 'ಬಿ' ಜೀವಾತೆಂದು ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ಜೀವಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಲವು ಧಾತುಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಈಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ 'ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' (ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳುಳ್ಳ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್, ರಿಬೋಫ್ಲವಿನ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ ಎಂದು ಮೂರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. 'ಬಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ದೈನಿಕ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಅಥವಾ 'ಥಿಯಾಮಿನ್' ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಜೀವಾತು. ನರಮಂಡಲದ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯಹೀನತೆ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು; ಎಡವಟ್ಟುತನ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ತಾನು ಹೆರವರಿಗಿಂತ ಕೀಳೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವುವು. ಥಿಯಾಮಿನ್ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬೆರಿ ಬೆರಿ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುವುದು.

ತವುಡನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸದ ಅಕ್ಕಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಇದೆ. ಭತ್ತದ ಉಮಿ ಅಥವಾ ಹೊರ ಕವಚವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಬರುವ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹೊರಕವಚ, ಅನಂತರ ತವುಡು ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಪಿಷ್ಟದ ಭಾಗ ಇರುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ತವುಡಿನಲ್ಲಿ



ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಇದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ತವುಡು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿಯಾದರೆ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದರು ಕೂಡ ಥಿಯಾಮಿನ್ ಅಷ್ಟೊಂದು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಥಿಯಾಮಿನ್ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಯೀಸ್ಟ್. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಹುಳಿತಲ್ಲೆಲ್ಲ ಯೀಸ್ಟ್ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೀಸ್ಟಿನ ಕಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವುದು. ಹಿಟ್ಟು ಹಗುರವಾಗಲೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಯೀಸ್ಟಿನ ಕಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಯೆಡೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು. ಯೀಸ್ಟಿನ ಪೌಡರನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಾತನ್ನು, ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ದೊಡ್ಡವರು ಅರ್ಧ ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕವರು ಕಾಲು ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು ಯೀಸ್ಟಿನ ಪೌಡರನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

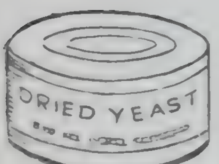
ರಿಬೋಫ್ಲವಿನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ನರಗಳಿಗೂ ಅದು ಅವಶ್ಯ. ರಿಬೋಫ್ಲವಿನಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಶಕ್ತತೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ರಿಬೋಫ್ಲವಿನಿನ ನ್ಯೂನತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

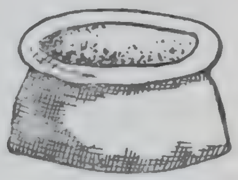
ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಚರ್ಮ ಏಳುವುದು, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲೆಗಳು ಒಡೆಯುವುದು, ಕಣ್ಣ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಿಬೋಫ್ಲವಿನಿನ ಅಭಾವವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಿಬೋಫ್ಲವಿನ್ ಇದೆ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಇರುವುದು.









ನಿಯಾಸಿನ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವಂತೆಯೂ ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಿಯಾಸಿನಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಈ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು; ರುಚಿ ಕೆಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ—ನಿಯಾಸಿನ್ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅವರೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

‘ಸಿ’ ಜೀವಾತು: ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಲು

ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಾತಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಸ್ಕರ್ವಿ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಅಶಕ್ತತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉದಾಸೀನತೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬರುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.



ಬೇಯಿಸದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳಲ್ಲಿ—ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಇದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಇರುವುದು. ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಜನರಿಗೆ 'ಸಿ' ಜೀವಾತಿನ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಹೇಗೆ 'ಸಿ' ಜೀವಾತನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ಸುಮಾರು 24 ತಾಸು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಗೋಣಿಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಒಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಅವುಗಳು ಮೊಳೆತು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುವು. ಮೊಳಕೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

'ಡಿ' ಜೀವಾತು: ಎಲುಬುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಜೀವಾತೆಂದರೆ 'ಡಿ' ಜೀವಾತೊಂದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಡಿ' ಜೀವಾತಿನ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಡಿ' ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಈ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು



ಹಲ್ಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ 'ಡಿ' ಜೀವಾತಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಬರಬಾರದೆಂದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೆಡಲು ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಾತಿನ ಕೊರತೆಯಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಾತಿನ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಕಟ, ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ, ಅತಿನಿದ್ರೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಬೇಗ. ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಛೆಹೋಗುವ ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವರು.

ಮೀನಿನ ಯಕೃತ್ತಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಮೀನಿನ ಮಾಂಸ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಯಕೃತ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ಇರುವುದು.

'ಇ' ಜೀವಾತು: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಶಿಶುಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇದೂ ಅವಶ್ಯ. ಇದರ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೆ ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಸಾಯುವುದೂ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಇ' ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಬರಡುತನ ಬರಬಹುದು.

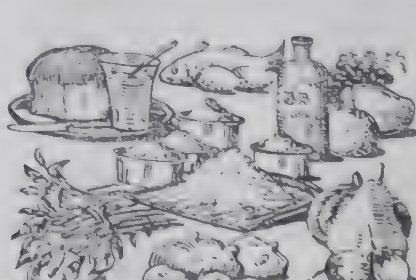
ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಓಟ್ ಧಾನ್ಯ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಇ' ಜೀವಾತು ಇದೆ.

'ಕೆ' ಜೀವಾತು: ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಬೇಕು. ಹಲವು ಜಾತಿಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೆ' ಜೀವಾತು ಇದೆ. ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇರುವುದು.

ನಾರುಪದಾರ್ಥ: ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವ ಅಂಶ. ಕರುಳಿನ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಚೇತನ ಕೊಡಲು ಇದು ಬೇಕು. ನಾರಿನ ಅಂಶವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿದೆ.

ನೀರು: ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು. ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿಸಲು ತುಂಬಾ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಯಿ ಅಗತ್ಯ. ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಆಗಾಗ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಹೋದ ನೀರಿನ ಬದಲಿಗೆ ಬೇರೆ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಯ ಒಂಭತ್ತು

ಏಳು ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ಸಮುದಾಯಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದೆವು.



ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರುವಂತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಈಗ ನೋಡುವ. ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಏಳು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ದಿನವೂ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದನೇ ಗುಂಪು: ಅವರೆ, ಅಲಸಂಡೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಲೆಟ್ಟಿಸ್ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸೊರೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಸಳೆ, ಗೆಣಸು ಮೊದಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳೂ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಇವು 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳನ್ನೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ರಿಬೋಫ್ಲವಿನನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬೇಕು. ಕಪ್ಪಾದ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಅತ್ಯಧಿಕ.

ಎರಡನೇ ಗುಂಪು: ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬೆ, ಅನನಾಸು, ಟೊಮೆಟೊ, ಹಸಿಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ 'ಸಿ' ಜೀವಾತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಹಸಿನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಈ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರಾಯಿತು.

ಮೂರನೇ ಗುಂಪು: ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕ್ವಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೇಬುಹಣ್ಣು, ಜರದಾಲು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಅಂಜೂರ, ಹಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳೂ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವುಗಳು. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರಾಂಶದ ವಿಶೇಷ ಗುಣ



ಗಳಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ವಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ನಾಲ್ಕನೇ ಗುಂಪು: ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪವಸ್ತುಗಳು. ಉತ್ತಮವಾದ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕಕ್ಕೆ ಇವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆತಷ್ಟು ಇನ್ನಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರಬಾರದು. ಉಳಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹಾಲಿನ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು.

ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಹುಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಅನ್ನದೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಐದನೇ ಗುಂಪು: ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ವಿಶೇಷವಿರುವ

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿದೆ. ಜೀವಾತುಗಳೂ ಇವೆ. ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ, ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರರು. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರನೇ ಗುಂಪು: ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪ ವಸ್ತುಗಳು-ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಯಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬ್ರೆಡ್, ದೋಸೆ ಮೊದಲಾದ ಇಡಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಈ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉಪಯೋ ಗಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಮುಖ್ಯಭಾಗ ಅನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ.

ಏಳನೇ ಗುಂಪು: ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳು. ಇವೂ ಉಷ್ಣದಾಯಕಗಳು.

ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏಳೂ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶದ ನ್ಯೂನತೆಗೂ ಒಳ ಗಾಗಬೇಕಾಗದು.

ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ: ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಮತೂಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ 3½–4 ಔನ್ಸು ಸಸಾರಜನಕ ಗಳು, 2½–3 ಔನ್ಸು ಕೊಬ್ಬುಗಳು, 12 ಔನ್ಸಿನಿಂದ ಒಂದು ರಾತಲಿನ ವರೆಗೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಇರಬೇಕು. ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕರುಳುಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆ ಯಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕೊರತೆಗಳು ಯಾವುವು? ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಜನರ ಆಹಾರ ಅಕ್ಕಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ 4 ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು (ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆ), ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಕ್ಕಿಯ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆಯೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಾತಿನ ಅಂಶ ತೀರ ಅಲ್ಪ. ತವುಡು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿಯ $\frac{1}{4}$ ಭಾಗದಷ್ಟು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿಯ $\frac{1}{5}$ ಅಂಶ ಬೇಳೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 4–5 ಔನ್ಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು. 'ಎ' ಜೀವಾತು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ದಾರಿ. ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಹೊತ್ತಿಗೂ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಲಿನ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆಕಳು ಅಥವಾ ಆಡನ್ನು ಸಾಕಿದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

'ಸಿ' ಜೀವಾತನ್ನು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದಲೂ 'ಡಿ' ಜೀವಾತನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಲವಣಗಳು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿವೆ.

ಗೃಹಿಣಿಯರ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಅಡುವುದರಿಂದ ಗೃಹಿಣಿಯು ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲಳು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರು. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ದಿಂದ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ತರಲು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ ಹತ್ತು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು

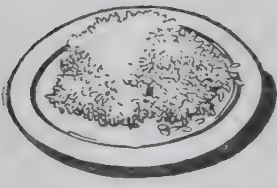
ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಸಾರಜನಕಗಳ ಅಂಶವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನುಳಿದು ಇತರ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ವಿಧದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

<u>ಗೋಧಿ:</u> ಗೋಧಿಯ ತವುಡಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು, 'ಬಿ' ಜೀವಾತು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತವುಡಿನ ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವಂತಾಗಬಾರದು. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ ನಿತ್ಯದ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಡಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೈದಾ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅದು ಇಡಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ಡಿಗಿಂತ ಇಡಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಬ್ರೆಡ್ಡು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



<u>ಅಕ್ಕಿ:</u> ಅಕ್ಕಿಯು ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ,

ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ತವುಡು ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣ ಹೊರಟುಹೋಗಿ ಇರುವ ಅಲ್ಪ ಸಸಾರ ಜನಕಗಳ, ಲವಣಗಳ ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಾದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದು. ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತವುಡು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದು ಸ್ಥಾನದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭತ್ತವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಅನಂತರ



ಬೇಯಿಸಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಭತ್ತವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಗಿರಣಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭತ್ತವನ್ನು ಬೇಯಿಸು ವಾಗ ತವುಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತುಗಳು ಧಾನ್ಯದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಿರಣಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ತಯಾರಿಸಿದರೂ ಜೀವಾತುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನ್ನಮಾಡುವುದು: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನಿಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಸ್ತಾನಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು. ಪಾತ್ರೆತುಂಬ ನೀರಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂದ ಅನಂತರ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಸಿದು ತೆಗೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಕರಗಬಹುದಾದ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಕೂಡ ನಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ನೀರಿಟ್ಟು, ನೀರನ್ನು ಬತ್ತಿಸಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ತೀರ ಬಡಕಲು ಆಹಾರ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅದರೊಡನೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ, ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು, ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಜೋಳ: ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಓಟನ್ನುಳಿದು ಎಲ್ಲಾ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯೇ. ಬರೀ ಜೋಳ ವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಯಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಕು. ಜೋಳ ವನ್ನು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋ ಗಿಸಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಹುರಿದು ಅರಳು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಆಗುವುದು.

ನವಣೆ, ಸಾವೆ ಇತ್ಯಾದಿ: ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿ ತಯಾರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಮಧ್ಯೆಯಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದವರಿಗೆ ಇದು ಏನೇನೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾಗಿ: ಗೋಧಿಯನ್ನುಳಿದು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ರಾಗಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾಗಿ ಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಬಿ' ಜೀವಾತೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು ಇಡಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಟ್ಟಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದ 'ಬಿ' ಜೀವಾತಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳು, ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗುವುದು.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಬೆಳೆ ಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು—ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟಾದರೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಮಾಡಿ

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗದಿರುವಾಗಲಂತೂ ಇದು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ; ಆದರೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಾತುವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದರೆ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ತೋವೆಯನ್ನು ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳ ವಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲೂ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಜಿ ಮತ್ತು ಬೋಂಡಕ್ಕೆ ಅದ್ದಿಟ್ಟಾಗಿಯೂ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದ ಹೆಸರ ಬೇಳೆಯಿಂದ ಪಾಯಸ ಮಾಡುವರು; ಇತರ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವರು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ— ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳು— ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧುವಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು: ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಸೇರಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ಕರುಳಿನ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ನಾರುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೋಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಜೀವಾತುಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ

ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಡವು 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವವುಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ತರ ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಜೀವಾತುಗಳು ನಷ್ಟ ವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಯುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಹಸುರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಬೇಯುವುವು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿ ಕತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

1) ಆದಷ್ಟು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮದೇ ತರಕಾರಿ ತೋಟವಿದ್ದರೆ ಇದು ಸುಲಭ. 2) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಹಸಿತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಲೆಟ್ಟೆಸ್ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯವಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಕೋಸಂಬರಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. 3) ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. 4) ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತರಕಾರಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸ ಬಹುದು. 5) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು. 6) ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. 7) ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 6 ಅಥವಾ 8 ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ 2 ಔನ್ಸುಗಳಾದರೂ ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಇರಬೇಕು.

ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಯಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸುವ ಮಧ್ಯಂತರಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶವುಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಗಿಡದಲ್ಲೇ ಮಾಗಿದಾಗ ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮದೇ ತೋಟವಿದ್ದರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು

ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಕೊಯಿದುಕೊಳ ಬಹುದು.

ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು: ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಹೂಗಳು, ಬಸಳೆ, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಲೆಟ್ಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳು — ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಎ' ಜೀವಾತು — ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಇವೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 2 ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು: ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಜೀವಾತುಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಡ್ಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜೀವಾತುಗಳೂ ಇವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 112 ಕೆಲರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು, 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟದ ಕಣಗಳು ಒಡೆಯುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಆಗದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದು. ತುಂಡುಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಸುಮಾರು $\frac{1}{3}$ರಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಇಡಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕರಿದರೆ ಸೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವುದು. ಆದರೆ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಮಾತ್ರ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಾತುಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಕೂಡ ಇದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಗೆಣಸನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೂವಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ

ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗುವುದು; ಚಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಲಬಾರಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವ ಮರಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ. ಮರಗೆಣಸಿನಿಂದ ಅನೇಕ ನಮೂನೆಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಮೊದಲು ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಅನಂತರ 1½-2 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿದು ತುಂಡುಗಳು ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ನೀರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸ ಬೇಕು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೂವಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ಇದು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 'ಬಿ' ಜೀವಾತೂ ಇದೆ. ಹೊಸತರಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಬೆರಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಚೂರುಮಾಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗುವುದು. ಟರ್ನಿಪ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಜಾತಿಯ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಇವೆ.

ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು: ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಜರದಾಲು, ಅಂಜೂರ, ಖರ್ಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಖರ್ಜೂರವು ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಅರಬಿ ದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವಾದರೂ ಅದರ ಬೆಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ಗವಾಗಿದೆ. ಅರಬ ಜನರು ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಒಂಟೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಖರ್ಜೂರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಖರ್ಜೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಗುಣವಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲದೆ ಖರ್ಜೂರದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ರಕ್ತಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು, ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯ. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಾತುಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಗಾಂಧಿಜಿ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖರ್ಜೂರ, ಆಡಿನ ಹಾಲು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೀಜಗಳು: ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳ ಜನರೂ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ; ಚೇತನದಾಯಕಗಳು. ಮಿತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಯಿಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವು ಕೆಡುಕಾಗಿದೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉಪವಸ್ತುಗಳು: ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ನಮ್ಮ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಮೊಸರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಾಲಿನ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಘನೀಕೃತ ಹಾಲನ್ನು ತಾಜಾ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಇರಿಸಬಹುದು. ಕೆನೆತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಲಿನ ಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ನಷ್ಟವಾದರೂ, ಅದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಹಾಲಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೊಸರು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

<u>ಆಕಳಿನ ಹಾಲು:</u> ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯವು. ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬುಗಳೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ 5 ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಇವೆ. ಎಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಕೂಡ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ

ಧಾತು ಅಲ್ಪ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಇದ್ದರೂ ಅದು ಸಾಲದು. 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಇದ್ದುದೂ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿದಾಗ ನಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ಇದ್ದರೂ ಅದು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಲದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ 'ಡಿ' ಜೀವಾತನ್ನೊದ ಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 20-30 ಬಿಂದುಗಳಷ್ಟು ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಡಬೇಕು; ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗು ವುದು. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವಾತು ಇದೆ. ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶ ಆಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಹಸಿಹುಲ್ಲು ಹಾಕಿ ಆಕಳುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಒಣ ಹುಲ್ಲು ಹಾಕಿ ಸಾಕಿದ ಆಕಳುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ.

<u>ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು:</u> ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ಚಹಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪಗಳಿಗೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಆಗಬಹುದು.

<u>ಆಡಿನ ಹಾಲು:</u> ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಇವೆ. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಆಡುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮರಿಗಳನ್ನು ಮಾರಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಯು ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿದೆ.

<u>ಬೆಣ್ಣೆ:</u> 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಾತುಗಳಿದ್ದು ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರಿಸಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗು ವುದು. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದರೆ ತುಪ್ಪವಾಗುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ

ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಾತುಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಇರಿಸಬಹುದು.

ಗಿಣ್ಣು: ಘನೀಕೃತ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿವೆ. ವಿಶೇಷ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತು.

ಮೊಸರು: ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸುವರು. ಉತ್ತಮ ಮೊಸರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಮೊಸರು ಮಾಡಲು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಬಿಂದುಗಳಷ್ಟು 'ಹೆಪ್ಪು' ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಮೊಸರಾಗುವುದು. ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ಮೊಸರು ಆಗುವುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ತಾಸುಗಳ ಮೊದಲು ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹಳಸಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮೊಸರನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೆರಸಿ ಊಟಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಲೋಗರ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೊಸರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲದ ಜೋನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು: ಮೊಟ್ಟೆ ವಿಶೇಷ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ. ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು 'ಎ', 'ಬಿ', 'ಡಿ' ಮತ್ತು 'ಇ' ಜೀವಾತುಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳಿರುವ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನೊಡನೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಊಟವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಂಜಲುಚೂರು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೋಳಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಜೀವಾತನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮನ್ನು ಹಾಲು ಒದಗಿಸುವುದು.

ಮೀನು: ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿವೆ. 'ಬಿ'

ಜೀವಾತಿನ ಹೊರತು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಜೀವಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಮಾಂಸ: ಮಾಂಸದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿವೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಾತು ಸಾಧಾರಣ. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಾತುಗಳು ತೀರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ರಂಜಕ ಬಹಳ; ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಲ್ಪ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇತರ ದೇಶಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ.

ಮಾಂಸವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪುನಾರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಇಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮಾಂಸ ಉತ್ತಮವಾದ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಾಂಸ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗದು. ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ರಸಾಶಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯುಮಿನ ನ್ಯೂನತೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾಂಸದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಉತ್ತಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು.



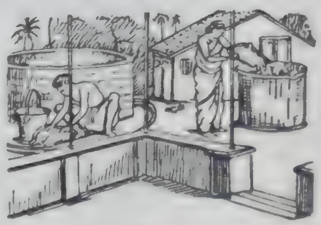
ಅಧ್ಯಾಯ ಹನ್ನೊಂದು

ಆಹಾರ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಧೂಳು, ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ನೊಣಗಳಂತಹ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಾಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ವಿಷಮಜ್ವರ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನಳ್ಳಿ ಪದ್ಧತಿಯಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರು ಸಿಗುವುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಬಹುದು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾವಿಯ ಮೇಲುಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಗೆಯ ಬಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನದಿ, ತೋಡು, ಕೆರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಾವಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಹರಡಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸುಲಭದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸುವುದು. ಕುದಿಸಿ ಆದಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಣಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಸ-ಕೆಸರುಗಳಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಸಬಹುದು. ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ಆವರಣವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಅಥವಾ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ಬಾವಿ ಅಥವಾ ಕೆರೆಯ ಸಮೀಪ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಶೌಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಸೋಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಸೋಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡದಿದ್ದರೆ ಅದುವೇ ರೋಗಾಣುಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದಂತೆ ಹಾಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಮೈಯಿಂದ, ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡುವ ಅಥವಾ ಸರಬರಾಯಿ ಮಾಡುವ ಹೊಲಸು ವಿಧಾನಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ 'ಸಿ' ಜೀವಾತು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೀರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಅವುಗಳೊಡನೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಸಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗಲೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಣುಗಳು ಒಳಸೇರದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಟೊಮೆಟೊ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಲೆಟ್ಟಿಸ್ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಬೆರಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಮಾಂಸ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಸರ್ಗವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.



ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮುಚ್ಚದೆ ಇಡಬಾರದು. ನೊಣಗಳು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಮನೆಯೊಳಗಿರುವ ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ ಹನ್ನೆರಡು

ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಜನರು ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಅನ್ಯಾಯ ವೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿದರೆ ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು:

1. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತಿಥಿಗಳಿರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಟ್ಟು ಇಡಬೇಡಿ. ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು ಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಅಟ್ಟು, ಉಳಿದು ಹಾಳಾಗುವು ದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

3. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಬಡಿಸಿರಿ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಬಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯೇ ಆಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು 'ಬಫೆಟ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆ—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ—ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

4. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ನಷ್ಟವಾಗುವ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷ 'ಪಾಲಿಶ್' ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಿರುವಲ್ಲೆಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆಯೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನು—ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು—ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ಗೃಹಿಣಿಯರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶ್ರಮ, ಸಮಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡುಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಜೀವಾತುಗಳು, ಲವಣ ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

5. ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.

6. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಬೇಯಲು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿರಿ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅತಿ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

7. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಸೋಡವನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸೋಡ ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸೋಡದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

8. ಉಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಎಷ್ಟೇ ತೂಕದಿಂದ ಅಡುಗೆಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿದರೂ, ಅನೇಕ ಸಲ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗದ ಆಹಾರವಾದರೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆ ಮೇಲಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಇಡಬಹುದು; ಅಥವಾ ಮುರಬ್ಬಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 'ಪುಡಿಂಗ್' ತಯಾರಿಸಲು ಆಗುವುದು; ಅಥವಾ ಕಾಯಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಕಟ್ಲೆಟ್ಟಿಗೆ ಅದ್ದಿಟ್ಟಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಬಹುದು.

9. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಳತಾಗಲು ಅಥವಾ ಹಾಳಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿರಿ.



ಅಧ್ಯಾಯ ಹದಿಮೂರು

ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

ಅಡುಗೆಯು ಅನಾಗರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೂಚಿಕೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದೊಂದು ಕಲೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಟ್ಟ ಆಹಾರ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಪರಿಣತರಾಗಬೇಕಾದ ಕಲೆ ಅಡುಗೆ. ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಯಿಸುವುದು ಅಪರಿಹಾರ್ಯ; ಆದರೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ:—(1) ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (2) ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶವು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. (3) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೊಸತಿನಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮದೇ ತರಕಾರಿ ತೋಟವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತರುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಳತಾಗುವಂತೆ ಇರಿಸಬಾರದು. (4) ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋಡವು ಕೆಲವು ಜೀವಾತುಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಉಪಯೋಗವು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. (5) ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಜೀವಾತುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುವು.

ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು:

1. **ಕಾಯಿಸುವುದು (Roasting)**:-ಗೂಡೊಲೆ(oven) ಯಲ್ಲಿ

ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಸುವುದು ಎನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮರಿಯ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಬೇಯಿಸುವರು. ಗೂಡೊಲೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಥವಾ ಅಲ್ಯುಮಿನಿ ಯಮಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಡಕೆ ಅಥವಾ ಚಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದು ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದಾಗ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮರಿಯ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನು ಸುರುವಬೇಕು. ತುಂಡುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಬದಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಬೆಂಕಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನೀರು ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಕೆಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ಗೆಣಸು, ಮಲಬಾರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2. ಕಾವಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸುವುದು (Baking):—ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೂಡೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿ, ಬಿಸ್ಕೀಟು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಗೂಡೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾ ರಿಸಬಹುದು. ಗೂಡೊಲೆಯಿಲ್ಲವಾದರೆ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನವನ್ನನುಸರಿಸ ಬಹುದು:—ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಟಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಉಸುಕನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಯಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸು ತ್ತೀರೋ ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹುಗಿಯಬೇಕು. ಉಸುಕು ತುಂಬಿದ ಚಟ್ಟಿಗೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದು, ಮುಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಡ ಹಾಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಭವವಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಬಿಸ್ಕೀಟು ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

3. ಕರಿಯುವುದು (Frying):—ಕುದಿಯುವ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹುರಿಯುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಕರಿದ ಆಹಾರ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಕರಿಯುವಾಗ ಕೆಲವು ಜೀವಾತುಗಳೂ ನಷ್ಟವಾಗು ತ್ತವೆ. ಕರಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ: (ಅ) ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿ ಯುವುದು—ಆಮ್ಲೆಟ್, ದೋಸೆ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಕಟ್ಲೆಟ್, ಮೀನು

ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಬ) ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕರಿಯುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕುದಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕರಿಯಲು ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯುಮಿನ ಬಾಣಲೆ ಅಥವಾ ಉರುಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಿಯುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗುಳ್ಳೆ ಬರುವುದು ನಿಂತರೆ ಎಣ್ಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ, ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ, ದೀವಿ ಹಲಸು, ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಸೊಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಈ ರೀತಿ ಕರಿಯಬಹುದು. ತುಂಡುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದು ಪೆಡಸಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಸಟ್ಟುಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆ ಬಸಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ತೂತುಗಳಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಾಗದವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹೀರುವುದು. ಕರಿದುಳಿದ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ತೆಗೆದಿರಿಸಿದರೆ ಆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಕರಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

4. ಕುದಿಸುವುದು (Boiling) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುದಿಸುವುದು ಎನ್ನುವರು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಕುದಿಸಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಕುದಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆದ ಅನಂತರ ಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ಕುದಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ಬತ್ತಿಸುವುದು (Stewing): ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಆ ದ್ರವವಸ್ತು ಆರಿಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಬತ್ತಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಆವಿ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬತ್ತಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು (Steaming): ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವರು.

(ಅ) ಮಧ್ಯೆ ತೂತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಗಡು ಇಟ್ಟಿರುವ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರೆಗೆ 'ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ' ಯೆನ್ನುವರು. (ಬ) ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರ ಬಾಯಿಗೆ ನಿರ್ಮಲ ವಾದ ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಬೇಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ನೀರು ಕುದಿದು ಉಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಅವು ಬೇಯು ವುವು. (ಕ) ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 'ಉಗಿಯ ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆ' ಗಳೇ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಉಗಿ ಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಉಗಿ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳ ವಿರಬೇಕು.

7. ಮಸಾಲೆಯೊಡನೆ ಬೇಯಿಸುವುದು (Currying): ಕರಿ ಯುವುದು ಮತ್ತು ಕುದಿಸುವುದು ಇವೆರಡರ ಕೂಡಿಕೆ. ಮಸಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಯೇ ಈ ರೀತಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಕ ತಯಾರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು

ನೀವು ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನೀವೇ ಮಾಡಿನೋಡಿದ ಪಾಕಗಳ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಕ್ಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದ ರೊಮ್ಮೆ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಪಾಕಕ್ರಮ ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಶಲತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಕೆಲ ಸವು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುವುದು. ರುಚಿಕರವಾದ

ಹೊಸ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಸಂತೋಷ ಪಡುವರು. ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನೇ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನ್ಯೂನತೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿ ಯರು ಕಡಿಮೆ. ದೇಶದ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಪಾಕಗಳನ್ನು ನೀವೇಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಬಾರದು? ಏಕ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಗೃಹಿಣಿಯರ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು.

1. ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ದಕ್ಷಿಣ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಾತ್ರೆತುಂಬ ನೀರಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುವರು. ಈ ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಮೌಲ್ಯವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಅಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಬೇಯಲು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜಾತಿಯ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೇಕೆಂಬು ದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಣ್ಣಗಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಅನ್ನವಿರುವ ಪಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ಸೀದಾ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬಾರದು. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಗುಚಬೇಕು.

2. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನ:

<u>ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು:</u> ಒಂದು ಪಡಿ* ಅಕ್ಕಿ; 6 ಮೊಟ್ಟೆ; 6 ಲವಂಗ; 2 ತುಂಡು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚೆಕ್ಕೆ; 2 ಔನ್ಸು ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರು;

*'ಪಡಿ' ಮದರಾಸಿನ ಅಳತೆ, 1 ಪಡಿ = 8 ಅಳಕ. 1 ಅಳಕ = 15 ತೊಲೆ.

ನಡುತರಗತಿಯ ಚಮಚದಲ್ಲಿ† 3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ; 4 ಹಸಿ ಮೆಣಸು; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಡನೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ ಬೆಂದಾಗ ಅನ್ನವನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಬೇಕು.

3. ಹಳದಿ ಅನ್ನ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಪಡಿ ಅಕ್ಕಿ; ½ ಚಾಕಪ್ಪು ತುಪ್ಪ; 4 ಔನ್ಸು ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳು; ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆರೆದ ಹೂ; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕೇಸರಿ; 6 ಲವಂಗ; 4 ಅಥವಾ 5 ಯಾಲಕ್ಕಿ; ಒಂದು ಅಂಗುಲದ ದಾಲ್ಚಿನೀ ತುಂಡು; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ನೀರಿನ ಪಸೆ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಗುಚಬೇಕು. ಅನಂತರ 4 ಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಮೊದಲನೇ ಸಲದ ಹಾಲನ್ನು 4 ಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟೊ ಎರಡನೇ ಸಲದ ಹಾಲನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿ ಬೆರಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅಕ್ಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ಮಗಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳೊಡನೆ ಬಡಿಸುವುದು.

---

† ಚಮಚದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನನುಸರಿಸಿ teaspoon, dessertspoon, tablespoon ಎಂದು ಮೂರು ಜಾತಿಯ ಚಮಚಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ, ನಡು ತರಗತಿಯ ಚಮಚ, ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಎಂದು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. —ಅನು.

4. ಟೊಮೆಟೊ ಅನ್ನ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಪಡಿ ಅಕ್ಕಿ; $\frac{1}{2}$ ವೀಸ ಟೊಮೆಟೊ; $\frac{1}{4}$ ವೀಸ ನೀರುಳ್ಳಿ; 6 ಹಸಿ ಮೆಣಸು; $\frac{1}{2}$ ಕಪ್ಪು ತುಪ್ಪ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅನಂತರ ಟೊಮೊಟೊವನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಅದರೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರಸ ಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವುವೇ ಮೇಲೋಗರ ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮೇಲೋಗರಗಳು

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಲು ಹಾಕಿ ಅದು ಬೇಯುವುದರೊಳಗೆ, ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ಕೆಲವು ಮೇಲೋಗರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಬೇಳೆ ಪದಾರ್ಥ

ಅರ್ಧ ಅಳಕ ಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು $\frac{1}{2}$ ಕಪ್ಪು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ 2 ಔನ್ಸುಗಳಷ್ಟು ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಹುರಿದು, ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅದ ರೊಡನೆ ಬೆರಸುವುದು, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವುದು. ಬಿಸಿ ಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಬಡಿಸಬೇಕು.

2. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಚ್ಚಡಿ

ಅರ್ಧ ರಾತಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಲ್ಲೇ ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಸುಲಿದು ಜಜ್ಜಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಹುರಿದು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

3. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ಪದಾರ್ಥ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ; 2 ದೊಡ್ಡ ಟೊಮೆಟೊ; ಒಂದೊಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ; 2 ಔನ್ಸ್ ನೀರುಳ್ಳಿ ಚೂರು; ನಡುತರಗತಿಯ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ; ಅರ್ಧ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು; ಹಸಿಮೆಣಸು.

ವಿಧಾನ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಸುಲಿದು ತುಂಡುಮಾಡಬೇಕು. ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಚೂರುಮಾಡಿ ಅದರೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಕುಂಕುಮಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರೊಡನೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಬಡಿಸುವುದು.

4. ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪೊಂಗಲ್:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅರ್ಧ ಅಳಕ ಕಡಲೆಬೇಳೆ; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ; ನಡುತರದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ.

ವಿಧಾನ: ಬೇಯಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿಟ್ಟು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರಸುವುದು. ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮುದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತಿಂಡಿಗಳು

1. ಹಿಟ್ಟು:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಜೆಲ್ಲಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು; ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ½ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹೂ; 3 ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಡಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಹಿಟ್ಟು ತೋಯುವ ವರೆಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು

ಕರಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುವುದು. ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುವಾಗ ಹಿಟ್ಟು ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೂವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.

2. ಇಡಿಯಪ್ಪ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಬೆಳ್ತಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು; ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ $\frac{1}{2}$ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹೂ; 6 ಔನ್ಸ್ ಸಕ್ಕರೆ; ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆರೆದು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಇಡಿಯಪ್ಪದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೆಗೆದಿಡಿರಿ. ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಸಲ ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಲಸುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ ಇಡಿಯಪ್ಪದ ಅಚ್ಚಿನ ಮೂಲಕ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸುವುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ದಪ್ಪವಾದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಬಹುದು.

3. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು; $\frac{1}{2}$ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹೂ; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ, ಅವಕ್ಕೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹೊಯ್ಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹೂ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಾಚಮಚದಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸವರುವುದು. ಕಾವಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ನೀರು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು $\frac{1}{4}$ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುವುದು. ಒಂದು ಬದಿ ಬೆಂದು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕವುಚಿ ಹಾಕ

ಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯೂ ಬೆಂದು ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಿ. ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ಬಡಿಸಬಹುದು.

4. ಇಡ್ಲಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: 2 ಅಳಕ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿ; 1 ಅಳಕ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅರೆದಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಅರೆದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ಸಾಂಬಾರು ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

5. ದೋಸೆ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ; ಎರಡು ಅಳಕ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ.

ವಿಧಾನ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅರೆದು ಆ ಮೇಲೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿಡಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಮರುದಿನ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಎರೆಯುವುದು. ಒಂದು ಬದಿ ಬೆಂದು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಳೆದಾಗ ದೋಸೆಯನ್ನು ಕವುಚಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯೂ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ಖಾರದ ದೋಸೆ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿ; $\frac{3}{4}$ ಅಳಕ ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರ; ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸು; ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ನೆನೆಹಾಕಿ

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟು ಬಹಳ ನಯವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಮರುದಿನ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಕಲಸುವುದು. ಅನಂತರ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹೊಯ್ಯುವುದು. ದೋಸೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ಬಡಿಸಬಹುದು.

7. ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಅಳಕ ಹಿಟ್ಟು; $\frac{1}{2}$ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆರೆದ ಹೂ; ನಡುತರದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ.

ವಿಧಾನ: ಹಿಟ್ಟಿಗೆ $\frac{1}{2}$ ಕಪ್ಪು ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿರಿ. ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುಮಾರು $\frac{1}{4}$ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಉರುಟಾಗಿ ಹರಡಿ, ಎರಡು ಬದಿಗಳೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುವ ವರಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ, ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಡನೆ ಬಡಿಸಬಹುದು.

8. ಕಡ್ಲೆ ಇಡ್ಲಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅರ್ಧ ಪಡಿ ಕುಚ್ಚಲು ಅಕ್ಕಿ; $\frac{1}{4}$ ಪಡಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು; $\frac{1}{4}$ ಅಳಕ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿಯ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರ.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿರಿ. ನೆನೆಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 6 ತಾಸುಗಳ ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊರಗಾಗಿಯೂ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಇರಲಿ. ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅರೆಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಹಿಟ್ಟುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಬೇವು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಹಾಕಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ಕೆಲವು

ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.

9. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ಹಲುವ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಎರಡು ಪೈಂಟ್ (20 ಔನ್ಸು) ಹಾಲು; ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ $\frac{3}{4}$ ರಾತಲು; 1 ಚಾಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ; 2 ಡಜನು ಬಾದಾಮಿ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಹುಡಿ ಮಾಡಿದ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಜಾಯಿಕಾಯಿ; 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸುಲ್ತಾನ ದ್ರಾಕ್ಷೆ.

ವಿಧಾನ: ದೊಡ್ಡ ಭಾಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ತುರಿದು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸು ಬೇಯಿಸುವುದು. ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಿಡಿಯುದಂತೆ ಆಗಾಗ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವು ದಪ್ಪಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಸುಲ್ತಾನ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮಿನ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹೊಯಿದು ಮತ್ತೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹಲುವವು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹರಿವಾಣದ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು. ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಾದಾಮಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಯಾಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು.

10. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೇಕ್:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮೊಟ್ಟೆ 4; ತುಪ್ಪ ನಡುತರದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ 4 ಚಮಚ; ನಡುತರದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ 7 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ; ನಡುತರದ ಚಮಚದಲ್ಲಿ 7 ಚಮಚ ಮೈದಾ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಬೇಯಿಸುವ ಸೋಡ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ವಾನಿಲ ಸತ್ವ.

ವಿಧಾನ: ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಬೇಕು. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವು ನಯವಾದ ಅಂಟಿನಂತಾಗುವಂತೆ ಕಲಸುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವು ಚಮಚದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು

ಚಮಚ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಯಿದು ಸುಮಾರು 45 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸುವ ಸೋಡ ಮತ್ತು ವಾನಿಲ ಸತ್ವ ಸೇರಿರಬೇಕು.

11. ಚಾಕ್ಲೇಟ್ ಕೇಕ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 3 ಔನ್ಸು; 2 ಔನ್ಸು ಚಾಕ್ಲೇಟ್ ಹುಡಿ; 8 ಮೊಟ್ಟೆ; 6 ಔನ್ಸು ಬೆಣ್ಣೆ; 6 ಔನ್ಸು ಸಕ್ಕರೆ; ಬೇಯಿಸುವ ಸೋಡ ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಲ್ಲಿ $\frac{3}{4}$ ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದು ಮೊದಲು ಹಳದಿಯನ್ನು ಅನಂತರ ಬಿಳಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸುವ ಸೋಡವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಬಾರದು. ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು.

12. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲುವ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಪಡಿ ಅಕ್ಕಿಯದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು; 10 ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ; ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ 5 ರಾತಲು; $\frac{1}{4}$ ರಾತಲು ತುಪ್ಪ; $\frac{1}{4}$ ರಾತಲು ಗೇರು ಬೀಜ.

ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆರೆದು ಅವುಗಳ ಹಾಲು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಜೋನಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದು. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸುವುದು. ಹಲುವವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿರುವುವಾಗ ಅದು ಕೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಗೇರುಬೀಜವನ್ನು ಚೂರುಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹರಿವಾಣದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಡಾಲ್ಡಾ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಕೆಲವು ಪಾಕಗಳು

(ಡಾಲ್ಡಾ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿಯ ಕೃಪೆಯಿಂದ)

1. ಬಿರಿಯಾನಿ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅ) ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ, ರುಚಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; ಬ) ಅರ್ಧ ರಾತಲು ಕುರಿಮಾಂಸ, 4 ನೀರುಳ್ಳಿ, 1 ಕಪ್ಪು ಮೊಸರು, ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕೇಸರಿ, ಮೂರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಶುಂಠಿ ತುಂಡು, 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸು, 4 ಲವಂಗ, 3 ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಒಂದು ತುಂಡು ಪತ್ರೆ, 1 ಅಂಗುಲ ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು; ಕ) 8 ಬಾದಾಮಿ, 12 ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, 2 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಡಾಲ್ಡಾ ವನಸ್ಪತಿ.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಮುಳುಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಬೇಯಿಸಿರಿ. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೆನೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎರಡು ನೀರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆಯಿರಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಮಾಂಸವನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ, ಅದರೊಡನೆ ಮೊಸರು, ಅರೆದ ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ, ಒಂದು ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಿಶ್ರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಶದಷ್ಟು ಮಾಂಸ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಮಾಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಡಾಲ್ಡಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಇರಿಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು, ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸೂಚನೆ: ಕೋಳಿಮರಿಯ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಸಿಗಡಿ ಮೀನುಗಳಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿರಿಯಾನಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

2. ಪಲಾವು

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅ) ಅರ್ಧ ರಾತಲು ಕುರಿಮಾಂಸ; 1 ನೀರುಳ್ಳಿ; ಒಂದು ತುಂಡು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ; 6 ಲವಂಗ; ನೀರು 4 ಕಪ್ಪು; ರುಚಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; ಬ) ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ನೀರುಳ್ಳಿ, 1 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದು ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, 2 ಹಸಿಮೆಣಸು, ¼ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕೇಸರಿ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 4 ಯಾಲಕ್ಕಿ, 6 ಲವಂಗ, ½ ಕಪ್ಪು ಮೊಸರು, 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ; ಕ) 8 ಬಾದಾಮಿ, 12 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, 1 ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರುಳ್ಳಿ, 2 ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ, 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

14763

ವಿಧಾನ: (ಅ) ಸೂಪುಮಾಡಲು ಮಾಂಸವನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಬೇಕು. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು 4 ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಾಂಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಮತ್ತು ನೀರು ¾ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸೋಸುವುದು (ಬ) ಪಲಾವುಮಾಡಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತುಂಡುಮಾಡಿರಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಹುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕುವುದು. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಮಸಾಲೆಗಳು, ಅರೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಐದು ನಿಮಿಷ್ಟ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಸೂಪಿನಿಂದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಸೂಪನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಸುಮಾರು ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. (ಕ) ಹುರಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನೀರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪಲಾವಿಗೆ ಕೊನೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.

3. ವಿಂದಾಲೂ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: (ಅ) ಎರಡು ರಾತಲು ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ, ಸಿಗಡಿ

ಅಥವಾ ಕೋೞಿಮಾಂಸ, 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸಿರ್ಕ; (ಬ) ಎರಡೆರಡು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಸಿನ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ, 10 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 2 ಶುಂಠಿತುಂಡು, 10 ಲವಂಗ, ಒಂದಂಗುಲ ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ, 10 ಯಾಲಕ್ಕಿ, 2 ದೊಡ್ಡ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಹುಣಸೆ ಹುಳಿ, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; (ಕ) 8 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 2 ನೀರುಳ್ಳಿ; (ಡ) 6 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಿರ್ಕದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಪಸೆ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತುಂಡುಮಾಡಿರಿ. (ಬ) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನೀರನ್ನುಪಯೋಗಿಸದೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆದು, ಆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು 4 ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು, (ಕ) ವಿಭಾಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಡುಮಾಡಿ, ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಸಣ್ಣಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ವಿಂದಾಲುವನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಅರೆಯಲು ನೀರನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

4. ಪಟ್ಟಿ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಚೂರು; 2 ಕಪ್ಪು ಜಜ್ಜಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ; 1 ಮೊಟ್ಟೆ; ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿ; ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಮಾಂಸದ ಚೂರನ್ನು 3 ವಿಭಾಗ ಮಾಡಿರಿ, ಅನಂತರ ಜಜ್ಜಿದ ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಉರುಟಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಚೂರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ½ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಪಟ್ಟಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೊಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಲ್ಡ ಸವರಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.

5. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಲೆಟ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ರಾತಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹಾಲು; 2 ತುಂಡು ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಓಟ್

ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿ; ರುಚಿಗೆಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸು; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ ಗೊಜ್ಜು; ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಜಜ್ಜಿರಿ. ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೂಡ ಬೇಯಿಸಿರಿ. (ಮೀನಾದರೆ ಅದರ ಚರ್ಮ, ಎಲುಬು ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ತುಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಂಸವಾದರೆ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.) ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಮೀನನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ ಗೊಜ್ಜನ್ನೂ, ಮಾಂಸವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಬೆರಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದುಂಡಗಿನ ಆಕೃತಿಗಳಾಗಿ ರಚಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾಂಸ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಓಟ್ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

6. ಪ್ರಾನು ಟೊಮೆಟೊ ಕರಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ರಾತಲು ಪ್ರಾನು (ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಮೀನು); 3 ದೊಡ್ಡ ಟೊಮೆಟೊ; $\frac{1}{2}$ ಕಟ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು; 2 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ; 3 ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರುಳ್ಳಿ; ಒಂದು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಶುಂಠಿ; $\frac{1}{4}$ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ; 6 ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ; 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹುಡಿ; 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾ ದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರಿಸಿರಿ. ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಸುಲಿದು ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿರಿ. ಕೊತ್ತಂ ಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತಿರುಳಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕಪ್ಪಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮೀನನ್ನು ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೇ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ

ಮೀನು ಸಾಧಾರಣ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಕುದಿಸುವುದು.

7. ಫಿತ್-ಮೊಲೀ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ರಾತಲು ಮೀನು; 1 ದೊಡ್ಡ ಟೊಮೆಟೊ; 1 ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರುಳ್ಳಿ; $\frac{1}{2}$ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ; 3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ; 3 ಹಸಿ ಮೆಣಸು; ಅರ್ಧ ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಶುಂಠಿ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಅರಸಿನ; $1\frac{1}{2}$ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ; $\frac{1}{2}$ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ; 4 ಗೇರು ಬೀಜ; 1 ಕಟ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಮೀನನ್ನು ತೊಳೆದು ನಿರ್ಮಲ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಚಿಮುಕಿಸಿರಿ. ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಕೊಯಿದು ಚಚ್ಚಬೇಕು. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಅರಸಿನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ, ಗೇರುಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್ಪು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಅರ್ಧ ತಾಸು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿ ಅನಂತರ ರಸತೆಗೆಯಬೇಕು. ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೇ ಮೀನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ ಗೊಜ್ಜನ್ನು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೀನು ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ.

ಸೂಚನೆ:—ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು 2 ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

8. ಹುರಿದ ಪ್ರಾನು:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದುವರೆ ರಾತಲು ಪ್ರಾನು; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಅರಸಿನ; $\frac{3}{4}$ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು; 4 ಒಣ ಮೆಣಸು; $\frac{1}{2}$ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ; 1 ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರುಳ್ಳಿ; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಮೀನನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವಲ್ಲದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಸಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಚಿಮುಕಿಸಿರಿ. ಬೇವುಸೊಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಮೀನಿ

ನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ, ಬೇಯಲು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಡಿರಿ. ಅರ್ಧ ಬೆಂದಾಗ, ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿರಿ.

9. ಹುರಿದ ಅನ್ನ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ; 1 ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರುಳ್ಳಿ; 2 ಯಾಲಕ್ಕಿ; 2 ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚೆಕ್ಕೆ; ಅರ್ಧ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ; 4 ಲವಂಗ; ರುಚಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೆನೆಹಾಕಿರಿ. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡುವುದು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿರಿಸಿರಿ. ಅದೇ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಅಕ್ಕಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ನೀರು ಸೇರಿಸುವುದು. ನೀರು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದು ನೀರು ಆರುವ ವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಅನ್ನ ಮುದ್ದೆಯಾದರೆ ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಚ್ಚಳ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಅವರೆಕಾಳು ಅಥವಾ ಕಾಲಿಫ್ಲವರಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಹುರಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸೇರಿಸುವುದಾದರೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಹಾಕುವ ನೀರನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

10. ಲಿಂಬೆ ಅನ್ನ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ಪು ಅನ್ನ; ಬೇವುಸೊಪ್ಪು; ಒಣಮೆಣಸು; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು; 1½ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ; 1½ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಅರಸಿನ ಹುಡಿ; 4 ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು; ರುಚಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿರಿ. ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳನ್ನು ಡಾಲ್ಡವಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುರಿಯ ಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅರಸಿನದ ಹುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಬರಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿರಿ.

ಸೂಚನೆ: ಟೊಮೆಟೋ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆಹುಳಿ ರಸವನ್ನು ಲಿಂಬೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿ ಬೇಯಿಸ ಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ ರಸಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

11. ಚಪಾತಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಎಂಟು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು; ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಯಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿರುವಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಕವುಚಿಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

12. ಪರೋಟ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದುವರೆ ಕಪ್ಪು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು; ಡಾಲ್ಡ; ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸುವಾಗ 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿರಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪರೋಟದ ಮೇಲೆ ಡಾಲ್ಡ ಸವರಿ, ಗೋಧಿ ಹುಡಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸಿ ಅರ್ಧದಿಂದ ಮಡಚಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಶಂಕುವಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ, ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ. ಬದಿಗಳಿಗೆ ಡಾಲ್ಡ ಸವರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಬದಿಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳಿ ಪರೋಟ ಪೆಡಸಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

13. ಪೂರಿ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು; 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಎರಡು ಜಾತಿಯ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿರಿ. ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ 3″ ವ್ಯಾಸವಿರುವಂತೆ ಲಟ್ಟಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾಲ್ಡ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯುವುದು. ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿದ ಪೂರಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಬದಿಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುವವರಗೆ ಹುರಿದು, ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದು.

ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಪೂರಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

14. ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪು

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ರಾತಲು ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮೆಟೊ; 1 ನೀರುಳ್ಳಿ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು (Corn flour) ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು; 1 ಚಿಟಿಕಿ ಸಕ್ಕರೆ; ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿರಿ. ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೂರುಮಾಡಿರಿ. ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ (ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿದ ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನುಳಿದು) 3 ಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿರಿ.

15. ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಲೇಟ್

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು; 1 ಚಿಟಿಕಿ ಅರಸಿನ; ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು; ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿ; 1 ಮೊಟ್ಟೆ; ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅರಸಿನ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಅನಂತರ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ

ತೆಗೆದು ¼ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೊಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಕಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

16. ಟೊಮೆಟೊ ಚಟ್ನಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಎರಡು ರಾತಲು ಟೊಮೆಟೊ; 4 ಒಣ ಮೆಣಸು; 2 ತುಂಡು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ; 6 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ; 1 ದೊಡ್ಡ ನೀರುಳ್ಳಿ; 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆ; 8 ಯಾಲಕ್ಕಿ; 1¼ ಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು; 1¼ ಕಪ್ಪು ಸಿರ್ಕ.

ವಿಧಾನ: ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕೊಯ್ಯುವುದು. ಮೆಣಸನ್ನು ಹುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನೀರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕೊಚ್ಚುವುದು. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಿರ್ಕ ದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಪಸೆ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಟೊಮೆಟೊ, ಮಸಾಲೆ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ, ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ದಪ್ಪವಾದಾಗ ಸಿರ್ಕ, ಸಕ್ಕರೆ, ಯಾಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಸಿರ್ಕದ ಬದಲಿಗೆ ಲಿಂಬೇ ರಸ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

17. ರಸಂ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ¼ ಕಪ್ಪು ಹುರುಳಿಬೇಳೆ; 1 ಉಂಡೆ ಹುಣಸೆಹುಳಿ; 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ; 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಪೆಪ್ಪರುಕಾರ್ನ್ (ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಖಾರವಾದ ಸಂಭಾರವಸ್ತು); 1 ದೊಡ್ಡ ಟೊಮೆಟೊ; 3 ಒಣ ಮೆಣಸು; ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆಕಾಳು; 5 ಬೇವುಸೊಪ್ಪು; 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ; 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ; ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಬೇಳೆಯನ್ನು 2 ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಹುಣಸೆಹುಳಿಯನ್ನು 1 ಕಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಗಿವುಚಿ ಸೋಸಬೇಕು. ಪೆಪ್ಪರುಕಾರ್ನನ್ನು ದೊರಗಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು. ಪೆಪ್ಪರುಕಾರ್ನ್, ಜೀರಿಗೆ, ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು

ಮೆಣಸನ್ನು ಹುಳಿನೀರಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಕುದಿತ ಕುದಿಸಿ, ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹುರಿದು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವುದು.

ಸೂಚನೆ: ರಸವನ್ನು ಸೋಸಿಯೂ ಬಡಿಸಬಹುದು.

18. ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಅ) ½ ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ, ½ ಕಪ್ಪು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಡಾಲ್ಡ; ಬ) 2 ದೊಡ್ಡ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 1 ನೀರುಳ್ಳಿ, ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಅರಸಿನ ಹುಡಿ, ½ ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ, 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಡಾಲ್ಡ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ವಿಧಾನ: ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 6 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹುಳಿ ಬರಲು ಬಿಟ್ಟು, ಮರು ದಿನ ಕಾವಲಿಗೆ ಡಾಲ್ಡ ಸವರಿ ದೋಸೆ ಹೊಯಿದು, ಎರಡು ಬದಿಗಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ತಾಳುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಈಗ ದೋಸೆಗೆ ಹಾಕಲು ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸುಲಿದು ಜಜ್ಜುವುದು. ನೀರುಳ್ಳಿ ಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಡಾಲ್ಡದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅರಸಿನ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯುವುದು. ಅನಂತರ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಮಾಡಿ ಒಲೆ ಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ದೋಸೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮಡಚಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದು.

19. ಪಕೋಡ

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು; ½ ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು; 1 ದೊಡ್ಡ ನೀರುಳ್ಳಿ; 3 ಸಣ್ಣ ಹಸಿ ಮೆಣಸು; ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು; ಉಪ್ಪು; ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ, ಅನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸುವುದು. ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾಲ್ಡ ಇಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕೆಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎರೆದು, ಪಕೋಡ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕರಿಯಬೇಕು.

20. ಬರ್ಫಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ರಾತಲು ಹಾಲಿನ ಹುಡಿ; $\frac{1}{4}$ ರಾತಲು ಸಕ್ಕರೆ; ಸ್ವಲ್ಪ ಪನ್ನೀರು; ಗೇರು ಬೀಜದ ಚೂರುಗಳು.

ವಿಧಾನ: ಹಾಲಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ಸರಿಗೆಯ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಜಾಳಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಪಾಕ ನೂಲಿನಂತೆ ಎಳೆಯಲು ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮಗುಚುತ್ತಾ, ಪಾಕ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಪನ್ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಆ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ 1 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಎರೆದು, 6ರಿಂದ 8 ತಾಸುಗಳ ತನಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೂರಿಗೆ ನೀರು ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

21. ಮೈಸೂರುಪಾಕು:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು; 2 ಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ; $\frac{2}{3}$ ಕಪ್ಪು ನೀರು; 1 ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು; 3 ಕಪ್ಪು ಡಾಲ್ಡ.

ವಿಧಾನ: ಡಾಲ್ಡವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಡಾಲ್ಡವನ್ನು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಾಕಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ದಪ್ಪವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಡಾಲ್ಡವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಡಾಲ್ಡವೆಲ್ಲ ಆರಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪಾಕದ ಮೇಲುಭಾಗ ಪೆಡಸಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಎರೆದು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೋಪಾಸನೆ

ಮಿತವ್ಯಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ದಾಸ್ತಾನಿಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ

ಜೋಪಾಸನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅವಳು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಹಾರವಸ್ತು ಗಳ ವಿವಿಧ ಜೋಪಾಸನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಬಹಳ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತರಕಾರಿ ತೋಟದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸುಲಭದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಸಿರ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ ಇಡುವುದು ಇತರ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು.

1. ಮರಗೆಣಸು:

ಮರಗೆಣಸಿನ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅದು ಇತರ ಜಾತಿಯ ಗೆಣಸುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಜೋಪಾಸನವಾಗಿರಿಸಲು ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬಹುದು:

1. ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತರಕಾರಿ ತುರಿಯುವ ತುರಿಮಣೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಗಾಳಿಸುವಾಗ ಮರಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ನಾರಿನಂಶ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವುದು. ಗಾಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶವು ತಳದಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದು. ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟರೆ, ಈ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊರೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಹಿಟ್ಟುತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತದೆ.

3. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿಡಬಹುದು. ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊಯಿದು ಅಥವಾ $\frac{1}{2}$ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಗಾಳಿಹೋಗದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. ಮಲಬಾರು ಬಾಳೆಕಾಯಿ:

1. ಬಾಳೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊರೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು, ಆ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಕುಟ್ಟಿ ಹುಡಿಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಅಂಬಲಿ ಅಥವಾ ರೊಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

2. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಇಡಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಒಣಗಿದಾಗ ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಖರ್ಜೂರ ಅಥವಾ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆಯಂತೆಯೇ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಜಜ್ಜಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಲುವ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಹಲುವವು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3. ತರಕಾರಿಗಳು:

ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳ "ಬಾಳಕ" ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಕರಿದು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊಯಿದು ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು.

ಹಸಿಮೆಣಸಿನ "ಬಾಳಕ" ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರಾತಲು ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸು ತಂದು ತೊಳೆದು, ನೀರೆಲ್ಲ ಬಸಿದು ಹೋದ ಅನಂತರ

ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೆಣಸನ್ನು ಮೊಸರಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಮೆಣಸು ಬೆರಸಿದ ಮೊಸರನ್ನೂ ಬಿಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಿನ ವಸ್ತ್ರ ಮುಚ್ಚಿ ಒಣಗಿಸಬಹುದು. ಮೆಣಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತೇವವಿಲ್ಲದ, ಗಾಳಿ ಸೋಂಕದ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟ ಮೆಣಸನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

4. ಮಾವಿನಕಾಯಿ:

ಮಾವಿನಕಾಯಿಗಳು ವರ್ಷದ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಜೋಪಾಸನೆಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ.

1. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ತೆಗೆದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಪಸೆಪೂರ್ಣ ಆರಿ ಒಣಗಿದಾಗ ಅವನ್ನು ತೇವವಿಲ್ಲದ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಿಸಿದರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ನಿಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ದೊರೆತರೆ, ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಒಂದು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹರಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿದ ರಸ ಕಾಲು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಚಾಪೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅಗಲ ಬಾಯಿಯಿರುವ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡುವುದು.

5. ರಾಗಿ ಸೆಂಡಿಗೆ:

ರಾಗಿಯನ್ನು 12 ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಅನಂತರ ಅರೆದು ಅದರ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಿರಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಗೆ ಮೇಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪದ ಹಿಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಅದು ಉಂಡೆಗಟ್ಟಬಾರದು. ಅನಂತರ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದಪ್ಪದ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರುಪಾಯಿಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಎರೆಯುವುದು. ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದಾಗ ತೇವವಿಲ್ಲದ, ಗಾಳಿ ಸೋಂಕದ ಟಿನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿಸುವುದು. ಬೇಕಾದಾಗ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ಗೆಣಸಿನ ಹಪ್ಪಳ:

ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಅರೆಯಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಹೀಗೆ ಅರೆದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಪ್ಪಳ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಗೆಣಸಿನ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅಥವಾ ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಊಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

7. ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಹಪ್ಪಳ:

ಹಲಸಿನಕಾಯಿಯ ಸೊಳೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದು ಹಪ್ಪಳ ತಯಾರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಡಬಹುದು. ಹಪ್ಪಳಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಊಟದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಪ್ಪಳವನ್ನು ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

8. ಲಿಂಬೆ:

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ದೊರೆಯುವುದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಲಿಂಬೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುಂಡಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಲ್ಲಿ $\frac{1}{4}$ ಚಮಚದಷು

ಉಪ್ಪು ತುಂಬಿಸಿ ಗಾಜಿನ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಇರಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿದಾಗ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು.

9. ಲಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ:

ಪದಾರ್ಥಗಳು: 100 ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು; $\frac{3}{4}$ ಅಳಕ ಉಪ್ಪು; $\frac{1}{2}$ ವೀಸ ಹಸಿಮೆಣಸು; 10 ಪಲವ್* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ; $2\frac{1}{2}$ ಪಲವ್ ಶುಂಠಿ.

ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪ್ಪುನೀರು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಒಂದಂಶ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆಮಾಡಿಡುವುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ತುಂಡುಮಾಡಿ ಬೀಜತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣಗೆಮಾಡಿದ ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನೂ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಕೆಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತೇವವಿಲ್ಲದ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಭರಣಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಮೇಲಿನ ಲಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ $\frac{1}{2}$ ವೀಸ ಒಣಮೆಣಸು, 3 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 3 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 6 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

10. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ:

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ವರ್ಷದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದರಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಒಂದು ಪಡಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ; 1 ಅಳಕ ಉಪ್ಪು; 6 ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ; 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಹುಡಿ.

ವಿಧಾನ: ಉಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಸೋಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿ

* 'ಪಲವ್' ಮದ್ರಾಸಿನ ತೂಕ. 1 ಸೇರು = 8 ಪಲವ್; 1 ಪಲವ್ = 3 ತೊಲೆ.

ಸುವುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೆತ್ತಗಾದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಸಾಸಿವೆ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಬೇವುಸೊಪ್ಪು, ಒಣ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಇವುಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳವಿಕ್ಕಿ ಬಾಯಿಗೆ ವಸ್ತ್ರದ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇರಿಸುವುದು.

11. ಜಾಮುಗಳು ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳು:

ಮಾವು, ಪೇರಳೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನನಾಸು ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ—ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಕೂಡ—ಜಾಮುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಿಹಿಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾದರೆ ಹಣ್ಣಿನ $\frac{3}{4}$ ಪಾಲಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಜಾಮಿಗೆ ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಜಾಮು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗುವುದು. ಜಾಮು ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಪಾಕ ಸರಿಯಾಯಿತೆಂದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಅಂಟಾಗಿ ಅರಿಯುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಷ್ಟೆ.

<u>ಟೊಮೆಟೊ ಜಾಮು:</u> ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಜಾಮು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಒಂದು ರಾತಲು ಟೊಮೆಟೊ ತಂದು ತುಂಡು ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟೇ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು. (ಟೊಮೆಟೊದ ಸಿಪ್ಪೆ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿಡಬಹುದು.)

<u>ಪೇರಳೆ ಜೆಲ್ಲಿ:</u> ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸು

ವುದು. ಆಗಾಗ ಮರದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮಗುಚುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಿ, 4 ಚಾಕಪ್ಪು ರಸಕ್ಕೆ 1 ರಾತಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ, ಜೆಲ್ಲಿಯ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸುವುದು.

ಜರದಾಲು ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮು: ಒಂದು ರಾತಲು ಒಣಗಿಸಿದ ಜರದಾಲು ಹಣ್ಣಿಗೆ 1½ ರಾತಲಿನಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಜರದಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಒಲೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ, ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಜಾಮಿನ ಪಾಕ ಸರಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸುವುದು.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಮು: ಒಂದು ರಾತಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ರಾತಲು ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವ ವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ತುಂಡು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ರುಚಿಗಾಗಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: ಪದಾರ್ಥಗಳು: 1 ರಾತಲು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು; 1 ರಾತಲು ಸಕ್ಕರೆ; 1 ಕಪ್ಪು ನೀರು; 2 ಚಮಚ ಪನ್ನೀರು; ಒಂದು ತುಂಡು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ. ವಿಧಾನ: ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಆಗಷ್ಟೇ ಮಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಗೊರಟನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅನಂತರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಳ್ಳುಚಮಚದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆಯುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚೀನಿ ಚಕ್ಕೆ ಚೂರ್ಣಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು. ರಸ ದಪ್ಪವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ಮಗುಚುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಪಾಕವನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ಪನ್ನೀರನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಯ ಹದಿನಾಲ್ಕು

ಆಹಾರ ಬಡಿಸುವ ಕಲೆ

ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಅದನ್ನು ಬಡಿಸುವು ದರಲ್ಲೂ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು. ಭಾರತದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ; ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ತತ್ತ್ವ ಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯನ್ನೇ ಊಟಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಬೇರೆಯೇ ಭೋಜನ ಶಾಲೆಯಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಕೋಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಭೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ಕೋಣೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಆ ಕೋಣೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೂಗಾಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಚಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಹೂಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಶಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಪಾಟು ಗಳ ಮತ್ತು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಪಾತ್ರೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಲು ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣ ಗಿಸಿ ನಾಗೊಂದಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.

ಗೋಡೆಯಲ್ಲೇ ಕಪಾಟುಗಳ ಮತ್ತು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲ ವಾದರೆ ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಪಾತ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಗಾಜಿನ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಪಾಟು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನೊಂದು ನಾಗೊಂದಿಗೆಯಿದ್ದರೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಪ್ಪು, ಬಸಿ, ತಾಟು, ಚೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅದ ರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪದ್ಧತಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಮಣೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಊಟಮಾಡುವ ಮತ್ತು

ಬಡಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಅದರೊಡನೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಕ್ರಮ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಅದನ್ನು ಖಂಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಈಗೀಗ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರದ ಮೇಜು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕುರ್ಚಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಟೂಲುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಟು-ಪ್ಲೇಟುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿರಿಸಲು ಒತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮೇಜಿ ದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಜು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಲಿನನ್ ಹಾಸಬಹುದು. ಈಗ ಅಂದವಾದ ಬಣ್ಣ ಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಡಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿದರೆ ಬಹಳ ಆಕರ್ಶಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಎಲೆಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೆಲವು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಿಬಿಟ್ಟರಾಯಿತು. ಆಕರ್ಶಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಭಾರತದ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೆರಳು ಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಚಮಚ ಅಥವಾ ಸೌಟು ಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರ ಬೇಕು. ಊಟದ ಮೇಜು ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕುಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಶಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಊಟ ಮಾಡುವವರ ರುಚಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುವುದು.

ನಾವು ಬಡಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ನ್ಯೂನತೆಯೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವೃಥಾ ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೇಲೋಗರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ಲೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಊಟಮಾಡಿ ಏಳುವಾಗ ಬಹಳಂಶ ಪ್ಲೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಊಟ ಮಾಡುವವರೇ ಇಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿ. ಬಡಿಸುವವರು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಡಿಸಿದರೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಊಟ—ಫಲಾಹಾರ:

ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಅಥವಾ ವಿಹಾರ ಕಾಲದಲ್ಲೋ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಾಗಲೋ ಫಲಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಒಯ್ಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣದ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಯ್ಯುವುದು ಸಾಧುವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರೆಯುವವೆಂದು ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫಲಾಹಾರ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದು ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆ ಆಗಿದೆ. ಫಲಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕಟ್ಟಲು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕೂಡಿ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿನ್ನುವ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚು. ಫಲಾಹಾರವನ್ನೊಯ್ಯುವ ಪಾತ್ರೆಯದೂ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಯಾರಾದ ಲೋಹದ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳುಸಿಗುತ್ತವೆ.

ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣ ಹೋಗುವಾಗ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಬಹುದಾದ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಕಟ್ಟಲು ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಕಾಗದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ಬಡಿಸಲು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚಗಳನ್ನೂ, ಏನನ್ನಾದರೂ ತುಂಡುಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಒಂದು ಚೂರಿಯನ್ನೂ ಸಂಗಡ ಒಯ್ಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಪ್ಪುಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ಲಾಸುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ—ಒಡೆಯದಿರುವಂಥ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕಿನವುಗಳಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕಿನ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಬಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೇಜಿನ ವಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಒರಸುವ ವಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈಗ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಫಲಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರನ್ನ, ಸಾಂಬಾರನ್ನ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಪೂರಿ-ಬಾಜಿ, ಚಪಾತಿ ಮೊದಲಾದುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಫಲಾಹಾರಗಳು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವ ಫಲಾಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ ನಮೂನೆಯುವುಗಳಾಗಿ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ಸೇರಿರುವಂತೆ ಫಲಾಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಫಲಾಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಅದು ತೀರ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಾರದು. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ 'ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್' ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬ್ರೆಡ್ಡನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಕೊಯಿದು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಬೇಕು. ಟೊಮೆಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ತುಂಡುಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು, ಅಥವಾ ಆಮ್ಲೆಟನ್ನು, ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಎರಡು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಚೂರುಗಳ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಏಕರೀತಿಯ ಫಲಾಹಾರ ತಿಂದು ಬೇಸರವಾದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳಂತಹ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೀಜಗಳನ್ನೂ ಫಲಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹಸಿಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಫಲಾಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಅಧ್ಯಾಯ ಹದಿನೈದು

ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಅಂದಾಜುಪತ್ರ—ಆಹಾರ

ನಿಮ್ಮ ಗೃಹಕೃತ್ಯವ ಅಂದಾಜುಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಸಿಗಬೇಕು. ತಿಂಗಳೊಂದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಅದು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟಾಗುವುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀವು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು. ಅಂದಾಜುಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅದನ್ನೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಬಾರಿಯಾಗುವುದೆಂದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಕೇಕ್ ಮೊದಲಾದುವು ಭೋಗವಸ್ತುಗಳಾದುದರಿಂದ ಅವು ಅಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಏಳು ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ಸಮುದಾಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರ ಹೇಳುವುದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ದಾಸ್ತಾನುಮಾಡುವುದು ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು ಬೇಗನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಲಾಭ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವಂತಾಗಬಾರದು.

ಹಣ ನಗದಿ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದೇನೋ ಸುಲಭ; ಆದರೆ ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿಬಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹಣಕೊಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿಂಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಹಣವನ್ನು ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡ

ಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಹಣವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು. ಸಾಲವೆಂಬುದು ಭಯಂಕರ ಪಿಶಾಚಿ. ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರ ವಿರಿಸಬೇಕು.

ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ:

ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಕೊಡುವ ಬೆಲೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವವನಲ್ಲಿ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಡೀ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೇ, ಕೆಲವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವನ್ನು ದಿನವೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ, ಒಮ್ಮೆಯೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಯಾವುವು, ಅವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದು ಮೊದಲು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ. ಹಿಂದಿನ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂದಾಜುಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದೊಡನೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಿ ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತರುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಉಗ್ರಾಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುಡಿಸಿ ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಿಸುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಡಬ್ಬಿ, ಸೀಸೆ, ಭರಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಲಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಹಳೆ ಉಳಿಕೆಗಳು ಹಾಳಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳೊಡನೆಯೇ ಹೊಸ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವು ಯಾವುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು, ತಿಂಗಳ ಅಂತ್ಯದ ವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಂದುಹಾಕಬೇಕು.

ನಿತ್ಯವೂ ತರಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಲವಿವೆ. ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಂಥವು. ಮರುದಿನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮಾನುಗಳು ಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದರೆ ಮರುದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತರಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಟ್ಟು

ಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಾಮಾನು ಮರೆತುಹೋಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೆಕ್ಕವಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಿಂಗಳ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಒಂದು ಅಂದಾಜುಪತ್ರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ, ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚುಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ತಂದ ಮತ್ತು ಖರ್ಚಾದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಲೆಕ್ಕವಿರಿಸಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಲೆಕ್ಕವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜುಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಲೆಕ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ. ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಲೆಕ್ಕಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗುವುದು. ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹಣವಿದೆಯೆಂದು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಮೇಲೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿಡಿರಿ. ದಿನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಹಣ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡಿ. ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್ಡು ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬಾಕಿಯಿರಿಸಬಾರದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾವತಿ ಮಾಡಬೇಕು.



ಅಧ್ಯಾಯ ಹದಿನಾರು

ತೋಟಗಾರಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಂತಹ ಮೋಹದ ಅಡ್ಡಕಸುಬು ವಿರಳ. ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮೋಹದ ಅಡ್ಡಕಸುಬು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಲಾಭದಾಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವಂತ ತರಕಾರಿ ತೋಟವಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರು ಕೂಡ ಮೆಣಸು, ಟೊಮೆಟೊ, ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಮಡಕೆ, ಹಳೆ ಟಿನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಭೂಮಿಯಿದ್ದರೆ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಮಳೆನೀರು ನಿಲ್ಲದ, ವಿಶೇಷ ಗಾಳಿ ಬಡಿಯದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಸ್ಥಳ ಮನೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳ ನೆರಳು ಅಥವಾ ಬೇರುಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಫಲವತ್ತಾದ ಜಿಗುಟು ಮಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವರ್ಷ ವರ್ಷ ಒಂದೇ ಜಾತಿಯ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವೂ ಉಳಿಯುವುದು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಮೂಲಂಗಿಯಂತಹ ಆಳಕ್ಕೆ ಬೇರುಹೋಗುವ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಅವರೆ, ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ಆಳಕ್ಕೆ ಬೇರುಬಿಡದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

<u>ಬೀಜಬಿತ್ತುವ ಸಮಯ:</u> ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಗಸ್ಟದಿಂದ ದಶಂಬರದ ಒಳಗೂ, ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳ ಪ್ರದೇಶವಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿಯಿಂದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೂ ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಯಲಿನಲ್ಲಾದರೆ ಜನವರಿಯಿಂದ ಎಪ್ರಿಲಿನ ಒಳಗೆ ಬಿತ್ತಬೇಕು.

<u>ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವುದು:</u> ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಳೆತ, ದನಕರುಗಳ ಗೊಬ್ಬರ

ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುದುರೆಯ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಟೊಮೇಟೊ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಇದು ದನದ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಕಂಪೋಸ್ಟು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಯಾವ ಗಿಡಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತೋಟದೊಳಗೇ ಕಂಪೋಸ್ಟು ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಸುವುದೇನೂ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಆಳದ ಹೊಂಡ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು, ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಓಡು, ಎಲುಬುಗಳು, ಬೂದಿ, ಸೆಗಣಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕೊಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಕಂಪೋಸ್ಟು ತಯಾರಿಸುವುದ ರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಕೊಳಚೆಗಳ ವಿನಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಆದಂತಾಗುವುದು.

ನೀರು ಹಾಕುವುದು: ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರುಹಾಕಬೇಕು. ಕಳದ ಮಧ್ಯೆ ಕಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನ. ಹೀಗೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಳದ ಮಣ್ಣು ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ತೇವ ಉಳಿಯುವುದು. ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ತರಕಾರಿ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ತೋಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ ನೀರು ಹರಿದು ಬರುವುದೋ ಆ ಭಾಗದಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿಜಾರಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 4 ಅಡಿ ಅಗಲದ ಕಳಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಳಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಹೋಗುವಂತೆ ಕಣಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರಿದ್ದರೆ ಈ ಕಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ:

ಮೂಲಂಗಿ: ಅತಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಗೆಡ್ಡೆತರಕಾರಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದ ನುಸುಲು ಮಣ್ಣು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ದೂರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಬೀಜಹಾಕಿ ನೀರೆರೆಯ ಬೇಕು. ಮೂಲಂಗಿಯು ಬಹುಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆ. ನಲುವತ್ತು

ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದು ತೀರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಅಗಸ್ಟದಿಂದ ಜನವರಿಯ ಒಳಗೂ, ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಮಾರ್ಚಿಯಿಂದ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಒಳಗೂ ಮೂಲಂಗಿ ಬಿತ್ತಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲ.

ಟೊಮೆಟೊ: ಕೆಲವು ಟೊಮೆಟೊ ಗಿಡಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯಬಹುದು. ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀವಾತುಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಜುಲಾಯಿ-ದಶಂಬರಗಳ ನಡುವೆ, ಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಾದರೆ ಮಾರ್ಚಿ-ಜುಲಾಯಿಗಳ ನಡುವೆ ಟೊಮೆಟೋ ಬೀಜಹಾಕಲು ಉತ್ತಮ ಕಾಲ. ಮೊದಲು ಕಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಬಿತ್ತಿ, ಗಿಡಗಳು ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಟಿನ್ನುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೆಟ್ಟ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ತೆಗೆದು 2ರಿಂದ 3 ಅಡಿ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾಲು ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲಿಗೆ 3 ಅಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರವಿರಬಾರದು. ಮಳೆಯಿಲ್ಲವಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಗಿಡಗಳು ಹೂಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದ್ರವರೂಪದ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಬೇಕು. ಏಳು ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗಾಗಿ ಟೊಮೆಟೊ ಬೆಳೆಯಿರಿ.

ಮೆಣಸು: ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಯವುಗಳಿವೆ. ಮೆಣಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಬೇಕು. ವರ್ಷದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡ ನೆಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಪ್ರಿಲು-ಜೂನುಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಪ್ರಿಲು-ಮೇಗಳ ನಡುವೆ ನೆಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಿಡಗಳು ಸುಮಾರು 3 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದರಿಂದಿನ್ನೊಂದು 1-2 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರವಿರುವಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ನೆಡಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು: ತರಕಾರಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಇವು ಇರಲೇಬೇಕು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಫಲವತ್ತಾದ ಮುಸುಲು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನೆಲವನ್ನು ಕಳಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿಬಿಟ್ಟರಾಯಿತು. ವರ್ಷದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಹೂತರಕಾರಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಬಸಳೆ: ಬಸಳೆಯ ರಸತುಂಬಿದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಧಾತು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟಂಬರ ನವಂಬರಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿ-ಎಪ್ರಿಲುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ನೆಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಬಸಳೆಯ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೂಗಳನ್ನು ಕೊಯಿದು ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಡಕೆಗಳ ಅಥವಾ ಕಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಲು ಬಿಡಬಹುದು.

ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ: ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಹುಲ್ಲಿನ ಹೊದಿಕೆಯ ಮನೆಯಾದರೆ ಮಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಹುದು; ಅಥವಾ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪರ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಲು ಬಿಡಬಹುದು. ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಚಪ್ಪರವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೂದಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೂ ಬಿಡಬಹುದು. ಈ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ತರಕಾರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂಡಮಾಡಿ ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು.

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ: ಸಾಲಾಗಿ ಒಂದಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾಲು ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಲಿನಿಂದ 2-3 ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರವಿರಬಾರದು. ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ-ಅಗಸ್ಟಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ಬೆಟ್ಟಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಪ್ರಿಲು-ಜುಲಾಯಿಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಬೀಜಹಾಕಬೇಕು.

ಬದನೆ: ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದಿನ್ನೊಂದು ಭಿನ್ನವಾದ ಹಲವು ಜಾತಿಯ ಬದನೆಗಳಿವೆ. ವಿಶೇಷ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಲ ಕಿತ್ತು ನೆಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗೊಬ್ಬರ ತುಂಬಿದ ಗುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಿಡ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ 2 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೆಡುವುದು.

ಅವರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ: ಅವರೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ತರಕಾರಿಗಳಾದರೆ ಗೊಬ್ಬರ ತುಂಬಿದ ಗುಳಿಗಳಲ್ಲಿ 4–5 ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಲು ಬಿಡಬೇಕು.

ಬಾಳೆಗಿಡ: ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಗುಳಿತೆಗೆದು ಗೊಬ್ಬರ ತುಂಬಿ ಬಾಳೆಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಬಹುದು. ಒಂದು ಗಿಡ ನೆಟ್ಟರೆ ಅದರ ಬುಡದಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಗಿಡಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಮೇಲೋಗರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೇವುಸೊಪ್ಪು: ಬೀಜಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಂದು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಮನೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಒಂದು ಬೇವುಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲಿಂಬೆಗಿಡ: ಒಂದೆರಡು ಮಾಲ್ಟಾ ಲಿಂಬೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಫಲಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು. ಲಿಂಬೆ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಬೂದಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಸಾಕು.

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ: ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ತೋಟದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಇದರ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ

ಮಿತವ್ಯಯದಿಂದ ಗೃಹಕೃತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಮರ್ಥಳಾದ ಗೃಹಿಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಖರ್ಚನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಡನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಳು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೈಪಿಡಿಯು ನಮ್ಮ ಎಳೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಅಡುಗೆಮನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ—ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಮನೆಯೊಡತಿಯ ಮತ್ತು ಆಕೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಆಗದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀಮತಿ ದುರ್ಗಾಬಾಯಿ ದೇಶಮುಖ.

ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ

ಪಥ್ಯದ ಊಟ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಅಡಿಗೆಗಳ
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ. ಶಿವರಾಂ, ಬಿ.ಎ., ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.
ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಮಲ ಬಿ. ಶೇಷಾದ್ರಿ, ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಭಾಸ್ಕರ್ ಪ್ರಕಾಶನ
ಬೆಂಗಳೂರು–9.

ಬೆಲೆ :
3 ರೂಪಾಯಿ

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ 1963

★

ಮುದ್ರಕರು :
ಅನಂತ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್. ಸುಭೇದಾರ್ ಛತ್ರಂ ರಸ್ತೆ. ಬೆಂಗಳೂರು-೯.

ಬಿನ್ನಹ

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಅಂಶ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ, ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಪಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರೀತಿಯ ಅಡಿಗೆಗಳೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿವರಗಳೂ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಖಾತೆಯವರು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವೈಟಮಿನ್ ಇಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪಥ್ಯ ಹಿಡಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸುವ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕರಿಗೂ. ಪುಸ್ತಕವು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯ ಗೃಹಿಣಿಯು ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರಿರುವ ಸಂಸಾರದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ತೂಕಮಾಡಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಅಳತೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಇಷ್ಟು ಇಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಂತಹ ಅಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಹೀಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ಅಡಿಗೆ. ಒಂದೇ ಅಡಿಗೆಯಾದರೂ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರ ಮನೆಯ ಇಡ್ಲಿಯು ಎರಡಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ ಇದ್ದು, ತೆಳ್ಳಗೂ ಇದ್ದು,

ಆರೆಂಟನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆ ಇಡ್ಲಿಯು ನಾಲ್ಕಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ ಇದ್ದು, ದಪ್ಪನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಒಂದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಂತಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ದೇಶದ ಜನತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕುತೂಹಲವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮನೆಯ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ರೀತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯ ಅಂಶ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಎರಡು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ ಬಡಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಅಂಶವು 78 ಗ್ರಾಂ ಅಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಪಥ್ಯದ ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸಲೂ ಸುಲಭ, ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲೂ ಸುಲಭ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು, ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಬಡಿಸುವ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದರೆ. ಎಷ್ಟು ಎಷ್ಟು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಳತೆಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಇತರ ಅಳತೆಗಳು, ಇದರ ತೂಕ. ಇವೆಲ್ಲವರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಮಾಡಿಟ್ಟ ಅಡಿಗೆ ಪದಾರ್ಥದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪದಾರ್ಥವನ್ನು, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಇತರ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವಾಗ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಅಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ಬಹಳ. ಆದರೆ ಕೆಲೊರಿ ಲೆಕ್ಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಗಳನ್ನೂ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ,

ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಅಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ,

ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೋ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ. ಆಗ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಮಾಡಿಟ್ಟ ಅಡಿಗೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಪಥ್ಯವಿರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಯು ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕಾರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಐದಾರು ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವೆಂದೆನಿಸಿದ ಅಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬೇಸರ ತರುವ ಇಂತಹ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಗುತ ಸಹಕರಿಸಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಸುಮಾರು ಜನ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೃಷ್ಣಾಬಾಯಿ ಮಹದೇವರಾವ್. ಚಿ|| ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ. ಇವರು ಗಳನಕ ತಕ್ಕಡಿ ಹಿಡಿದು ತೂಕಮಾಡಿ. ಅಳತೆ ಹಾಕಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ, ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಳತೆ ಹಾಕಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶದವಾಗಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟು. ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಕನ್ನಡ ದೇಶದ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ, ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ನಮ್ಮ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ. ಅದರಲ್ಲೂ, ಮಧುಮೂತ್ರ (DIABETES) ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (HIGH BLOOD PRESSURE) ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ (OBESITY) ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ, ಮೂರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪಥ್ಯವಿರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗೆ, ಆಹಾರದ ಜ್ಞಾನವು ಇದ್ದರೆ. ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗೂ ತುಸು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೂ ಪಥ್ಯವಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅರಿವನ್ನು ಮುನ್ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡವರು ತಮಗೆ ತೋಚಿದ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಂತೋಷ ದಿಂದ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಮುಂದಿನ ಮುದ್ರಣವಾದಾಗ. ಮಂವನೆ ಅರ್ಜಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪುಸ್ತಕದ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರುಕಡೆ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪ ಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಿಮಲಾ ಬಿ. ಶೇಷಾದ್ರಿ
ಎಂ. ಶಿವರಾಂ

ಪರಿವಿಡಿ

ನಂ:	ವಿಷಯಗಳು	ಪುಟ

ಸಮರ್ಪಣೆ

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆಯರಿಗೆ

ಮತ್ತು

ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಅಡಿಗೆ — ರುಚಿ

ಈಗಲೂ ಕಾಡುಮೃಗಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನೋ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬೇಟೆಮಾಡಿದಾಗ ದಕ್ಕಿದ ಮೃಗ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನೋ, ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕಾಡು ಮನುಷ್ಯನೂ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆರವಿನಿಂದ, ಮಾನವನು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಈಗಿನ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗುವಾಗಲೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸು, ಸೇವಿಸುವ ಹಸಿಆಹಾರವನ್ನು, ಬಿಸಿರುಚಿಯಾದ ಊಟವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ನಾಗರಿಕ ಮಾನವನಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಆ ಆಹಾರವು, ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅವನ ರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದ್ದರೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ. ಅವನಿಗೂ ಹಿತ. ಹಸಿ ಹಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಯಾದ ಊಟವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳೇ ಅಡಿಗೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚೆಂದಕಾಣಿಸಬೇಕು; ಹಿತವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಘಂಮಘಂಮ ಹರಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು: ಎಂದಂತಾಯಿತು. ರುಚಿ. ಸುವಾಸನೆ. ಚೆಂದ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಮಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ಚೆಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ [illegible]. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯನಿಗೆ ಘೋರವಾಗಿ ಕಂಡು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಹುಳುಗಳು ಜೀವಂತ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಾರ್ಗನ್‌ಜೋಲ ಚೀಸ್ ಬಲು ರುಚಿ. ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೆ. ಅದರ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದುದೇ ರುಚಿ. ಚೆಂದ, ಸುವಾಸನೆ. ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಾಗೆಂದಮೇಲೆ ರುಚಿಯಾದ ಊಟ ಎಂದಾಗ.ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಊಟ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡಿಗೆಯ

ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದಾದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು.

ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವು ದಾದರೂ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಚಂಚಲಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಅರಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂಬೊಡೆಯು ಪ್ರಿಯವಾದರೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾಗರಿಕ ಮಾನವನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಆ ಅಂಬೋಡೆಯಲ್ಲೇ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಅಂಬೋಡೆ, ಅವರೆಕಾಯಿ ಅಂಬೊಡೆ. ಮೀನು ಮಾಂಸಗಳ ಅಂಬೋಡೆ ಈ ರೀತಿ ಚಪಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಟ್ಟಾಕನೆ ಅಂಬೊಡೆ, ದುಂಡು ಅಂಬೊಡೆ. ಉಬ್ಬಿದ ಅಂಬೊಡೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೃದುವಾದ ಅಂಬೊಡೆಯನ್ನೂ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗರಿಗರಿ ಯಾದುದನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಪಥ್ಯದ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವರು ಹಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಯಾವ ಯಾವ ಅಡಿಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು. ಊಟಮಾಡು ವವನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾನೆಯೋ. ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಅಡಿಗೆಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬೇಕು.

೨. ಅಂತಹ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದುದಾದರೆ. ಬೇಸರ ತರಬಹುದಾದುದರಿಂದ. ಆಗಿಂದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ. ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿಯ ಬದಲು ನಿಂಬೇ ಹುಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

೩. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ. ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಅಡಿಗೆಯ ವಾಸನೆಯಲ್ಲೂ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೊರರೂಪದಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ. ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವುದು. ಅರೆದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಬೆರಸುವುದು. ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ ಕೇಸರಿ. ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ; ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಡಿಗೆಯ ಘಮಘಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆಯೋ ? ಬಡಿಸಿದ ಊಟವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ? ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

೩. ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರಕುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ. ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸ್ಥೂಲಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲೆತ್ನಿಸಿದೆ.

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರವು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಪುಟ್ಟಮಗುವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡ ಹುಡುಗನಾಗುವಾಗ. ಆಹಾರವು ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಓಡಾಡುವಾಗ. ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ. ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ. ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ಒಂದುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ. ಶಕ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಶಕ್ತಿಯು ಕೆಲವುವೇಳೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ನರಗಳ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ. ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವುಭಾಗ ಶಕ್ತಿಯು ಶಾಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ. ದೇಹದ ಶಾಖದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬಹುಭಾಗ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ೨. ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪಾದನೆ.

ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗಮಾಡುವುದು.

೧. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ. ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು.

೨. ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸುವ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರಾಂಶ.

ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಂಶ ಎಂದಾಗ ಮಿಕ್ಕಅಂಶಗಳು ಅನವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಅರ್ಥಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರಕದೆ ಇದ್ದರೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಹಾಗಾದಾಗ Deficiency Diseases ಆಹಾರಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಾಲದೆ ಬಳಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಕಾಯಿಲೆಯು ಕೂಡಲೆ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಯಾವು ಯಾವುವು ? ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಅಗತ್ಯ : ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಧ ವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ್ಪನ್ನವಾಗಬೇಕು ? ಹಾಗಾಗಲು ಎಷ್ಟು. ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಂಬುವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ. ಅನಂತರ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನಿಡಲು ಸುಲಭ.

ಕೆಲೊರಿ

ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು. ಶಾಖದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಶಾಖದ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು. ಇಷ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ. ಇಷ್ಟು ತೂಕದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಎಂದು ತೂಕದ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಖವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ರೀತಿಯು. ಭೌತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ. ಒಂದು ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್. ಎಂದರೆ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಉದ್ದ ಅಗಲ ದಪ್ಪ ಇರುವ. ಘನದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು 15 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಶಾಖದಿಂದ. 16 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡಿಗೆ ಬಿಸಿ ಏರಿಸುವಷ್ಟು ಶಾಖವನ್ನು 1 ಕೆಲೊರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿ ಎಣಿಕೆಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದಾದುದರಿಂದ. 1000 ಭೌತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೆಲೊರಿ

ಗಳನ್ನು, ಆಹಾರದ 1 ಕೆಲೊರಿ ಎಂದು ಬರೆಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಅಕ್ಷರದ 'C' ಬರೆದು ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೆಲೊರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ 1000 ಭೌತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕೆಲೊರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವುಗಳು ರಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದರೆ. ಆಗ ಎಷ್ಟು ಶಾಖ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವು 1 ಗ್ರಾಮಿಗೆ ಸುಮಾರು 4 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ. ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಗ್ರಾಂ ಒಂದಕ್ಕೆ 4 ಕೆಲೊರಿ ಗಳನ್ನೂ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗ್ರಾಂ ಒಂದಕ್ಕೆ 9 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಕಿಗಳು ಸುಮಾರು ಅಂದಾಜಿನದಾಗಿದ್ದರೂ. ಆಹಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಊಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಿಯಾದುದು.

ಎಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ ?

ಮನುಷ್ಯನು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

30 ವಯಸ್ಸಿನ, 65 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 143 ಪೌಂಡ್ ತೂಕದ ಗಂಡಾಳು

ಬೈಸಿಕಲ್ ಓಡಿಸುವಾಗ	10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 66 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ.
ಗಣಿಯ ಕೆಲಸ, ಮತ್ತಿತರ ದೇಹ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ.	10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 60-90 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟನ್ನೂ.
ಮರ ಕಡಿಯುವುದು. ಸೌದೆ ಒಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಹು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ	10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 70-120 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟನ್ನೂ,
ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಗುರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ	10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 42 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ.

ಕೂತು ಕ್ಲಾರ್ಕ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ — 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 12-19 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ,

ಪಿಟೀಲು ಬಾರಿಸುವಾಗ — 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 27 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ,

ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂತಿರುವಾಗ — 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 12 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ.

ಕಾಗದವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತ ಕುಳಿತಾಗ — 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 19 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ

ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ — 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ 7-12 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ. ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗುರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗಂಡಾಳು ದಿನಕ್ಕೆ 2500 ಕೆಲೊರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು ದಿನಕ್ಕೆ 3000 ಕೆಲೊರಿ. ದೇಹ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದವರು ದಿನಕ್ಕೆ 3500-4000 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಗಳು ಅವರಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಪಥ್ಯದ ಊಟ ಸೂಚಿಸುವಾಗ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ. ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2) ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ 98·4° ಫಾರ್ನ. ಅಥವಾ 38°. ಸೆಂ. ಶಾಖದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಶಾಖದಿಂದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಈ ಶಾಖವನ್ನೂ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವಿರುವ ವಾತಾವರಣವು ತುಂಬಾ ಛಳಿಯಾದರೆ, ಆಗ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಛಳಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲೊರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ. ಛಳಿಗಾಲ ಬಿಸಿಲುಗಾಲಗಳನ್ನೂ ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ದೇಹವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ. ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಯಾಗೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎರಡು ಜೀವಿಗಳಾದ ಬಸುರಿಯರಿಗೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕ.

ಆಹಾರದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು

ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು

1) ಪ್ರೋಟೀನ್ 2) ವೈಟಮಿನ್ 3) ಲವಣಾದಿಗಳು 4) ನೀರು.

1) ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಈ ಅಂಶವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪಚನವಾದಾಗ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಎಂಬ. ದೇಹದ ಬಳಕೆಗೆ ಅಣಿಯಾದ. ವಸ್ತುಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಟಿಷ್ಯೂಗಳೂ (Tissues) "ಸ್ನಾಯುಗಳೂ" ರಚನೆಯಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಟಿಷ್ಯೂ ಆದರೂ ಸವೆದಾಗ. ದುರಸ್ತು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ: ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ. ಬಸಿರು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಲ್ಲದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದ್ದರೂ. ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಂಶಗಳಾದ ಸರ್ಕರಾದಿಗಳು ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿದರೆ. ಆಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನೇ ಉರಿಸಿ. ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಾಗ. ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಂಶಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ನೋಡಬೇಕು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ. ದೇಹದ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ Biological Value ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಹಾಲು. ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

ದೇಹದ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ - 1 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರಬೇಕು ; ಅಂದರೆ 70 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ (154 ಪೌಂಡ್) ಮನುಷ್ಯನು ಸುಮಾರು 70 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ದಿನಾಗಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ — ಪ್ರೊಟೀನ್

ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1) ಶತಾಂಶ 20-24 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರೀ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಡಲೇಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಸುಂಬರಿ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸರಬರಾಜು ಗಮನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಹಬ್ಬದ ನೆಪಮಾಡಿ. ಕೋಸುಂಬರಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು.

2) ಹಬ್ಬ ಎಂದರೆ ತೊವ್ವೆ ಪಾಯಸ ; ಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶತಾಂಶ 20 ಇರುವ. ಹೆಸರು ಅಥವಾ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಾರು-ಹುಳಿಗಳ ವಿಷಯ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ.

3) ಮೊಸರು. ಮೊಸರು ಪಚ್ಚಡಿಗಳು. ಹಾಲು. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಯಸ. ಕೀರು. ಖೋವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. (Biological Value ಇರುವ) ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

4) ಅಕ್ಕಿ. ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ದವಸಗಳು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯು 8 ಗ್ರಾಂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೂ. ಅರ್ಧ ಪಾವು ಗೋಧಿ ರವೆಯು 13 ಗ್ರಾಂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

5) ಎಳ್ಳು. ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶತಾಂಶ 18-26 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

6) ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳದಲ್ಲಿ ಶತಾಂಶ 18-20 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅಡಿಗೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೀನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವು ಬಲು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆಯೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

೨) ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳು :

ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತಹ ಕೆಲವು ಮತ್ತೆ ಉಳಿದವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತಹವು.

ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳು

ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ'

ಹಾಲು ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳಲ್ಲೂ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲೂ, ಈ ವೈಟಮಿನ್ನು ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾರಟ್, ಕೆಂಪು ಮುಲ್ಲಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೊಟೀನ್ ಎಂಬ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾದಾಗ ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಸು ಗೆಡ್ಡೆ ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೆರೊಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

೩೦೦೦-೪೦೦೦ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ಸ್ ಅಷ್ಟು ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ದಿನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದರೆ ೩.೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಷ್ಟು ಕೆರೊಟೀನ್.

ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯು ಸುಮಾರು ೫೦೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ೧೦.೦೦೦ ಇ. ಯೂನಿಟ್ಟುಗಳು

ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೂ. ಒಗ್ಗರಣೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ. ಹಣ್ಣು ಹಾಲು ಗಳಿಂದಲೂ. ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವೈಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಾದಾಗ. ರಾತ್ರಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಕೆಲವು ತೆರನ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ. ಚರ್ಮವು ದಪ್ಪನಾಗುವುದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೆಗಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ವೈಟಮಿನ್ 'ಡಿ'

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಧೃಡವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ವೈಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಆವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ ಬಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಕೊಕ್ಕರೆಗಾಲು ಹಾಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಕೆಟ್ಸ್. ಆಸ್ಟಿಯೋ ಮಲೇಶಿಯಾ ಎಂಬ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೀನಿನ ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ. ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾದಾಗ. ವೈಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಘೋಷಾ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ವೈಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦೦೦ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ಟುಗಳಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಬಸಿರು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಕಾಲ ಮುಗಿದಾಗ. ಮಿಕ್ಕುಹೋದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಒಣಗಿದ ರಸದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹರಡಿ ತಿರುಗಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೆರೆ ತೆರೆಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಗಟ್ಟಿಯನ್ನು ವರ್ಷಾಕಾಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. 'ತೆರ' ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದಾಗ. ವೈಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅನುಭವದಿಂದ ರೂಢಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ವೈಟಮಿನ್ 'ಇ'

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಂಗಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಟಮಿನ್ ಇ ಒದಗಬೇಕು. ಇದರ ಕೊರತೆ ಯುಂಟಾದಾಗ ಹೆಂಗಸರು ಬಂಜೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರು ತಂದೆಯರಾಗಲು ಅಶಕ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ರೋಗವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಳ್ಳು ಮೊದಲಾದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲೂ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲೂ. ವೈಟ ಮಿನ್ ಇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಪಥ್ಯವಿರಸುವಾಗ ಮಿಕ್ಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆತಾಗ ವೈಟಮಿನ್ ಇ ಕೂಡ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಒದಗಿಯೇ ಒದಗು ತ್ತದೆ. ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ. ಚಿಗುಳಿಉಂಡೆ. ಎಳ್ಳುಂಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವೈಟಮಿನ್ 'ಇ' ಅನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವೈಟಮಿನ್ 'ಕೆ'

ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು ವೈಟಮಿನ್ 'ಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟುಗಳಿಗೂ ನೀಲಿಗಟ್ಟುವುದು, ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವು ಶುರುವಾದರೆ. ಬೇಗ ನಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದೂ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವೈಟ ಮಿನ್ ಕೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇದು ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ. ಇದರ ಕೊರತೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತಹ ವೈಟಮಿನ್ ಕೆ ಅನ್ನೂ ಈಗ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಅದು ರೋಗಿಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಹೊರತು, ಪಥ್ಯದ ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳು

"ಬಿ" ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳ ಸಮೂಹಗಳು

ಬ್ಗಿ : ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಪ್ರೊರೆಯಲ್ಲೂ. ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲೂ ವೈಟಮಿನ್ 'ಬ್ಗಿ' ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಮಿಲ್ಲುಗಳು ಬರುವತನಕ ಈ ವೈಟಮಿನ್ನಿನ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಭತ್ತದ ಮಿಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲಿಷ್ ಅಕ್ಕಿಯು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ. ೧) ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ. ಆಯಾ ಮಾಂಸಗಳು ನಿಶ್ಚೇತನವಾಗಬಹುದು, ಹಾಗೂ ೨) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೋಭೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು. ಹೃದಯವು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದ ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪಚನಕ್ಕೆ ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ. ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಮನಸ್ಸು. ಎಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಾಗಲೂ ೧-೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಂದರೆ ೪೦೦-೮೦೦ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ್ಸ್ ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ. ಸಾಕು.

ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ. ಅಥವಾ ಕುದುಪಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, . ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿಲ್ಲು ಅಕ್ಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ. ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಗಂಜಿ ಇಂಗಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಳೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಾಲ ತೊಳೆಯುವ ಬದಲು ಒಂದು ಸಲ ತೊಳೆದರೆ ಕೂಡ ವೈಟಮಿನ್ ಬ್ಗಿ ಏನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈಟಮಿನ್ ಬಿ$_{೧}$ ಬಿ$_{೨}$, ಬಿ$_{೧೨}$, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಸಮೂಹ

ಬಿ$_{೧}$ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ, ಬಾಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು ನಾಲಿಗೆಯು ಕೆರಳುವುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು. ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಯಾಸಿನ್ ಅಥವಾ ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಾದರೆ. ಮುಂಗೈ ಮುಂಗಾಲಿನ ಚರ್ಮ ಗಡುಸಾಗಿ ಕಪ್ಪೇರುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆಗಳೂ, ಅತಿಸಾರ. ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ವೈಟಮಿನ್ ಬಿ$_{೨}$ ರ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ 'ಅಂಗಾಲಿನ ಉರಿ' ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈಟಮಿನ್ ಬಿ$_{೧೨}$ ರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ. ರಕ್ತವು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದೆ ರೋಗಿಯು ಬಿಳುಪೇರಿ ಬಳಲಬಹುದು.

ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಳೆ. ಕೊಟ್ಟಣದ ಅಕ್ಕಿ. ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಿ ಸಮೂಹದ ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬಿ$_{೧}$ 2-3 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ. ಮತ್ತು ನಿಕೊಟಿನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ 20-25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಆವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಬಿ$_{೨}$ ವೈಟಮಿನ್ನು ಸುಮಾರು 2-3 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೆ. ಮಿಕ್ಕ ವೈಟಮಿನ್ 'ಬಿ'ಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ. ಮೊಳಕೆ ಬರುವ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ. ಹಾಗೂ ಹುದುಗು ಬರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವೈಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಮೂಹವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹುದುಗು ಬರುವುದು ಎಂದರೆ ದೋಸೆಹಿಟ್ಟು ಇಡಲಿಹಿಟ್ಟು. ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟ ಮೊಸರು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ವೈಟಮಿನ್ 'ಸಿ'

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ವೈಟಮಿನ್ ಸಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಲುಬೇಗ ರಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿ, ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದು. ಚರ್ಮವು ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ನೀಲಿಗಟ್ಟುವುದು. ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯದೇ ಇರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದಿನಾಗಲೂ ಸುಮಾರು 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವೈಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ,

ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಟ್ಟನ್ನಾಗಿಯೋ, ಮುರಬ್ಬ ವನ್ನಾಗಿಯೋ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನಾಗಿಯೋ ಮಾಡಿ ವರ್ಷಾಕಾಲ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ. ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರು ವಷ್ಟು ವೈಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕುವಾಗ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಆಗಿರುವ ಹುಳಿರಸದಲ್ಲಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಲೋಹ ಗಳ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ವೈಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕಲ್ಲುಜಾಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿದ್ದರೂ ವೈಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ನಾಶ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿನ ಜಾಡಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತಲೆಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಇಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಅನುಭವದಿಂದ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಈ ವಿಧಾ ನವು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು, ಎಂದಂತಾಯಿತು.

ಮೊಳಕೆ ಬಿಡುತ್ತಿರುವ, ಕಡಲೆಕಾಳಿನಲ್ಲೂ, ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಹೆಸರಿನ ಕಾಳಿನಲ್ಲೂ ವೈಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. 2-3 ದಿನ ನೆನೆಸಿ ಹರವಿಟ್ಟ ಈ ಕಾಳುಗಳು ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಮೊಳಕೆ ಬಂದಿರುವಾಗ, ಬಳಸಿಗೊಂಡು ಕೋಸುಂಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಹಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮ.

ಲವಣಾದಿಗಳು

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವವು, ಮೊದಲು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ಅಗ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿನ ಲವಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆ

ಜೀವಿಗಳು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುವು. ಲವಣಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಲಸಿ ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ ಜೀವಿಗಳು, ಲವಣಮಿಶ್ರವಾದ, ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಂತೆ ಇರುವ ದ್ರವವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿಕೊಂಡಿತು, ಲವಣಾದಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿವೆ. ಹೃದಯವು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಕೆಲವು ಎಂಡೋಕ್ರೀನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಲವಣಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ "ರುಚಿ"ಗಾಗಿ, ಉಪ್ಪನ್ನು (SODIUM CHLORIDE) ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಒದಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಸೈಂಧಲವಣ (ROCK SALT) ಎಂಬುದನ್ನು ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡೇ ಅದರೆ ಗಣಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದಿದ್ದು. ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಇತರ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸೈಂಧ ಲವಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಪು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಪಥ್ಯವಿರಿಸಿದಾಗ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೈಂಧ ಲವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಸಿಂಧ್ ಪ್ರಾಂತದ ಕಡೆಯ ಗಣಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಈ ಲವಣಕ್ಕೆ ಸೈಂಧ ಲವಣ ಎಂದು. ಹೆಸರು.

ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ದುರಭ್ಯಾಸವೇ ಹೊರತು. ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟುದುದಲ್ಲ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರಿ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಗಳಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಉಪ್ಪುನೀರನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನೀರು

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ನೀರು ಆಗತ್ಯ. ನೀರಿನ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ನೆರವೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ, ನೀರಿನಂತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ಉದಾ:

ಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಾಯಿಸ,ಹಾಲು, ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ; ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ, ಉದಾ; ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಶತಾಂಶ 70-80ರಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶತಾಂಶ 20ರಷ್ಟು ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಹಗೂರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಸುಮಾರು 2000-2500 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು ದಿನ ಒಂದರಲ್ಲಿ

ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 1000 ಸಿ. ಸಿ. ಗಳನ್ನೂ

ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 1000 ಸಿ. ಸಿ. ಗಳಷ್ಟನ್ನೂ

ರಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 250-300 ಸಿ.ಸಿ. ಗಳನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ- ಹಾಗೂ ಆತನು

ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ 1300-1400 ಸಿ. ಸಿ. ಗಳನ್ನೂ

ಮಲದಲ್ಲಿ 50-60 ಸಿ. ಸಿ. ಗಳಷ್ಟನ್ನೂ

ಬೆವರು, ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಸುಮಾರು, 1200-1300 ಸಿ. ಸಿ. ಗಳಷ್ಟನ್ನೂ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ. ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಸಮನ್ವಯವಿರಲೇಬೇಕು. ಶೋಥೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ ಈ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಆಗುವ ಎಳಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿಕಾರಕ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು

I. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಹೊಂದಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ನೇರಸೆ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸುಸ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮೊದಲಾದ ದವಸಗಳಲ್ಲಿ ಶತಾಂಶ 70 ರಿಂದ 80ರ ತನಕ (STARCH) ಹಿಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಆಮೇಲೆ ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್. ಇತ್ಯಾದಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ (STARCH) ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಹಿಟ್ಟಿನ ಅಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು. ಅದೂ ದವಸ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆಯೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ನಂತರ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ. ದವಸಗಳು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ.

(2) 1 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ, ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥವು. 4 ಕೆಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

(3) ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ. ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಥ್ಯವಿರಿಸಬೇಕಾದಾಗ. ಆತ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು. ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸ ಬೇಕು,

(4) ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ. ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಒಡಿಸ ಬೇಕಾದಾಗ. ಸಿಹಿ ಕೊಡುವ ಆದರೆ ಕೆಲೊರಿಫಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲದ. ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಹಾಕ ಬಹುದು,

(5) ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ 1 ಸಿ. ಸಿ. ಆಲ್ಕೊಹಾಲು 7 ಕೆಲೊರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ. ಆತ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಯೇ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಥ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಬಹುದು,

(6) ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ. ಸಿಹಿ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಮ್ಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ- ಆತಿಥ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

ದಣಿದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಪಾನಕ ಶರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದಣಿವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ. ನೀರಿನಂತೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲಗಳೂ ಅಗತ್ಯ

ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಬಳಲಿಸುವ ಬೇನೆಗಳು ಬಂದರೂ. ಹಾಗೂ ಮರ ಕೊಯ್ಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಾದ ಗಂಜಿಗಳನ್ನೂ. ಅಂಬಲಿಗಳನ್ನೂ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೂ, ಕೂಡ- ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತ ಗತವಾಗಿ ದೇಹ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರವಾಗಿರದೇ ದೇಹಶ್ರಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಆಗಿದೆ.

II. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು (FATS)

ಬೆಣ್ಣೆ. ತುಪ್ಪ. ಎಣ್ಣೆ. ವನಸ್ಪತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಪಚನವಾಗಿ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ ಧಗ್ಗಂತ ಉರಿದ ಹಾಗೆ ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉರಿದರೆ. ಜಿಡ್ಡು, ಇದ್ದಿಲಿನಂತೆ, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿದು. ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡು ಅವಶ್ಯಕ. ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳಿಗೆ ಅದೇ ವಾಹಕ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಛಳಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡದಂತೆ. ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರವು ಚರ್ಮದ

ಕೆಳಗೆ ಇದೆ. ದುಂಡುದುಂಡಾಗಿ ಕಾಣುವವರ ಸೌಂದರ್ಯವು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರಗಳಿಂದಲೇ ಸುಮಾರು ವೇಳೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ದೊರಕಿದಾಗ,: ಉದಾ- ಕ್ಷಾಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವದಿ ಕರುಳು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ,- ದೇಹವು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉರಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಜಿಡ್ಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಶೇಖರಣಾನಿಧಿ,

ದಿನಾಗಲೂ 2 ಔನ್ಸು ಅಂದರೆ 50-60 ಗ್ರಾಂ ಅವಶ್ಯಕ,

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಜಿಡ್ಡು 9 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಸರ್ಕರಾದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪಥ್ಯವಿರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ತುಪ್ಪ. ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಥ್ಯದ ಊಟವನ್ನು ನಿಯಮಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಜಿಡ್ಡು ಎಂದು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು. ಇಷ್ಟವಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪವನ್ನೋ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೋ. ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನೋ ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು. ಬಡಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದಲೂ. ಕರಿಯುವ ಎಣ್ಣೆ. ತುಪ್ಪಗಳಿಂದಲೂ. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ, ಎಳ್ಳು. ಗೋಡಂಬಿ ಬಾದಾಮಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಬೀಜಗಳಿಂದಲೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಬಡವರು ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ. ಸಾಸಿವೆ. ಎಳ್ಳು. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶಗಳೂ ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು. ಧಾರಾಪುರದ ತುಪ್ಪವನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮಾಡಿದುದೇ ಧಾರಾಪುರದ ತುಪ್ಪ,

ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೂ. ಈ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಯೊರಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯ ಊಟದಲ್ಲಿ. ಸಮಾಜದ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ ತರಗತಿಯವರಲ್ಲಿ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಸೇವನೆಯು ಹೆಚ್ಚು, ಏಕೆಂದರೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಚಾಳಕ, ಹಪ್ಪಳ. ಸಂಡಿಗೆ. ಉಪ್ಪೇರಿಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ, ನೆಲಗಡಲೆ ಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳು. ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಸಾಸಿವೆ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ. ಜೀರಿಗೆ. ಇವೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಮೊಸರುಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಾರುಅನ್ನ, ಹುಳಿಯನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ತುಪ್ಪವೂ. ಜಿಡ್ಡನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಹುರಿಗಾಳೋ, ಉಪ್ಪುಕಡಲೆ ಕಾಯಿಯೋ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತವು. ಊಟದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

1] ಕೊಬ್ಬರಿ ಚೂರು 2 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ.
2 ಅಂಗುಲ ಅಗಲ 0.5 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ — 75 ಕೆಲೊರಿ

2] ಗೇರು ಬೀಜಗಳು – ಗೋಡಂಬಿ 8–10
[ಕರಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ] — 75 ಕೆಲೊರಿ

3] ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು. 20–25
[ಕರಿಯದೆ ಇದ್ದುದು] — 75 ಕೆಲೊರಿ

4] ಬಾದಾಮಿ [ಕರಿಯದೆ ಇದ್ದುದು] 15–20 — 75 ಕೆಲೊರಿ

75 ಕೆಲೋರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

1] 1 ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ.

2] ಹಾಲು. ಎಮ್ಮೆಯದು 1 ಚಟಾಕು = 2·75 ಔನ್ಸು.

3] ಎರಡು (Tea Spoon) ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ.

4] ಅನ್ನ 4 ಔನ್ಸು ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಅಂದರೆ ಎರಡು ಔನ್ಸು ಹಿಡಿಸುವ ಎರಡು ಸೌಟು ಅನ್ನ.

ಪಥ್ಯದ ಊಟ—ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಡಿಗೆಯ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆವು. ಅನ್ನ ಸಾರು, ಕಾರುಳ್ಳಿ ಹುಳಿ, ತಿಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೆಣಸುಪುಡಿ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಣಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ತಿಂದವನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಪಥ್ಯದ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ತಿಂದವನ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎಂತಹ ರುಚಿಯಾದ ಅಡಿಗೆಯಾದರೂ, ಊಟವೇ ಬೇಸರ ತರುತ್ತದೆ. ಅತ್ತೆ ಕಾಟವನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೇ ಅನುಭವಿಸುವ ಸೊಸೆಯು ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಊಟಕ್ಕೆ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುವಂತಾಗಬಹುದು. ಅತ್ತೆ ಕಾಟವು ಬಹಿರಂಗವಾದಾಗ ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಾಗದೆ, ಕೃಶವಾಗಬಹುದು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದೂ, ಮಾನಸಿಕ ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಮಾರ್ಗ.

ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಾಪತ್ರಯ ಪಡುತ್ತಿರುವವರೂ, ಸತಾಯಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಕೈಕೆಳಗಿರುವವರೂ, ಇವರಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರೂ, ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕಾದಾಗ, ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕು. ಕಠಿಣ ಪಥ್ಯವಿರಿಸಿದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪಲ್ಲಟವೇ ಆಗಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು, ಪಥ್ಯದ ಊಟದಿಂದ ಹೇಗಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಂತರ ಪಥ್ಯವಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಬರುವುದೂ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಿರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

1) ಒಂದು ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಯಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯವನೂ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ "ಪ್ರಮಾಣ-ಅಂಶ" ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮಿಕ್ಕವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

2) ಎಷ್ಟೇ ನಿಖರವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಹಾಕಿದರೂ, ಉಂಡ ಊಟವು ಪಚನವಾಗಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗುವಾಗ, ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶತಾಂಶ 10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಅಂದಾಜಿನವು. ಅತಿ ಕಠಿಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗಲಾಗಲೀ, ಬಡಿಸುವಾಗಲಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

3) ಪಥ್ಯವಿರುವವರ ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯುವಾಗ ತಕ್ಕಡಿಯಂತಿರು ತೂಕದ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುವುದು ಮೇಲು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ 2-3 ಪೌಂಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು.

4) ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೇಹ ರಚನೆ ಇರುವವರ ಮಕ್ಕಳು ಪುಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕೃಶಾಂಗರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಬೇರೆ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

5) ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6) ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಅವರಿಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನೇ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ, ನಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸಣಕಲರ ತೂಕ ಏರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಂದು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ೩೫೦ ಕೆಲೊರಿ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಅರೆಪಾವು ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅವರ ದೇಹವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿನಷ್ಟನ್ನೇ. ಮಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 175 ಕೆಲೊರಿ ಕೊಡುವ 1 ಚಟಾಕು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ತಿಂದರೆ ಶತಾಂಶ 90ರಷ್ಟನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೂ ತೆಳ್ಳಗೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತ ಮಾಡುವ ಈ ಗುಣವೂ ಅನುವಂಶಿಕವಾದದ್ದೇ, ಈ ಗುಣವಿದ್ದವರೇ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುವುದು, ಮಧುಮೂತ್ರ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕೂಡ.

ಅಂದಮೇಲೆ ಪಥ್ಯ ಇರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು, ಇತರರ ಊಟವನ್ನು ನಿತ್ಯ ನೋಡಿ, ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ವ್ಯರ್ಥ. ತಾವು ತಿಂದಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ತೂಕವು ಏರುತ್ತಿದೆಯೋ, ಇಳಿಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

7) ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು. ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಊಟದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಬಹುದು.

8) ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಚಮಚ ಎಂದರೆ (Tea Spoon) ಸಣ್ಣ ಚಮಚ. ಬಟ್ಟಲು ಎಂದರೆ 8 ಔನ್ಸು (ಅಳತೆ) ಹಿಡಿಸುವ ಬಟ್ಟಲು. (230 ಸಿ.ಸಿ.) ಇವನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ.

9) 4 ಚಟಾಕು = 1 ಪಾವು : 4 ಪಾವು = 1ಸೇರು. ಈ ಅಳತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬುವ ಅಳತೆಗಳು–ತುಂಬುವ ಅಳತೆಗಳನ್ನೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. **ತೂಕದ ಸೇರು, ಪಾವು ಅಲ್ಲ.**

10) 8 ಅಳತೆ ಔನ್ಸು ಹಿಡಿಸುವ ಸ್ಟೈನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಬಟ್ಟಲನ್ನೂ- 2 ಔನ್ಸು ಹಿಡಿಸುವ ಸೌಟನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಬಡಿಸಲು ಸುಲಭ.

ಅಡಿಗೆಯ ವಿವರಗಳು

೧) ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು = 11 ತುಂಬು ಔನ್ಸು = ಸುಮಾರು 250 ಗ್ರಾಂ. ಗಂಜಿ ಇಂಗಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿದರೆ 5 ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ಕುದಿಸುವಾಗ ಜಿಡ್ಡು ಅಂದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಬಾರದು. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ.

1 ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ (ತುಂಬು 8 ಔನ್ಸು)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು	
	3.5 ಗ್ರಾಂ.	39 ಗ್ರಾಂ.	0.2 ಗ್ರಾಂ	= 170 ಕೆ

೨) ಚಿತ್ರಾನ್ನ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ¼ = 50 ಗ್ರಾಂ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (3—4)—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು—1 ಉಪ್ಪು: 1 ಚಮಚ :ಸಾಸಿವೆ. 1 ಚಮಚ; ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ: ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 1 ಎಸಳು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ½ ಕಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ (ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ) 2 ಚಮಚ, ಸುಮಾರು 6 ಬಟ್ಟಲು ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು	
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.5 ಗ್ರಾಂ.	34.5 ಗ್ರಾಂ.	5 ಗ್ರಾಂ	—200 ಕೆ.

ಕೆಲವರು ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 50–60 ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ 20 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಕಲಸಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು	
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	4.5 ಗ್ರಾಂ	35 ಗ್ರಾಂ	6.3 ಗ್ರಾಂ	= 250 ಕೆ.

೩) ಗೋಧಿ ತರಿಅನ್ನ (ದಪ್ಪತರಿ)

ಗೋಧಿ ತರಿ 1 ಪಾವು = 11 ತುಂಬು ಔನ್ಸು = ಸುಮಾರು 210 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ = 8 ಗ್ರಾಂ.—ಉಪ್ಪು 1 ಚಮಚ. 5 ಬಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ ಒದಗುತ್ತದೆ.

1 ಬಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ ಅನ್ನ

ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
4.8 ಗ್ರಾಂ—	30 ಗ್ರಾಂ—	2.2 ಗ್ರಾಂ = 160 ಕೆ.

೪) ಪುಳಿಯೋಗರೆ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು (ತಿರುಳು) ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ= 50 ಗ್ರಾಂ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ= 1ಚಟಾಕು = 26ಗ್ರಾಂ—ಬೆಲ್ಲ ¼ ಅಚ್ಚು (ದೊಡ್ಡದು)= 75 ಗ್ರಾಂ. ಎಳ್ಳುಪುಡಿ ½ ಚಟಾಕು= 25 ಗ್ರಾಂ. —ಎಣ್ಣೆ 1½ ಚಟಾಕು= 4 ಔನ್ಸು= 90 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ–ಅರಿಶಿನ 2 ಚಮಚ–ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ½ ಚಟಾಕು = (60–70)= 20 ಗ್ರಾಂ.. 7 ಬಟ್ಟಲು ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	4·5 ಗ್ರಾಂ	45·5 ಗ್ರಾಂ	16 ಗ್ರಾಂ = 350 ಕೆ

೫) ಹುಗ್ಗಿ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು= 250 ಗ್ರಾಂ–ಹೆಸರಬೇಳೆ = ½ ಪಾವು= 140 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 3 ಚಮಚ —ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ 1 ಚಮಚ. 6 ಬಟ್ಟಲು ಹುಗ್ಗಿ ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	8·5 ಗ್ರಾಂ	47 ಗ್ರಾಂ	1·2 ಗ್ರಾಂ = 230 ಕೆ.

೬) ತುಪ್ಪಾನ್ನ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು= 250 ಗ್ರಾಂ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ (¼) 50 ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ 5 ಸುಟ್ಟಿದ್ದು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ2– ಇಂಗು 1 ಹರಳು–ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ. 6 ಬಟ್ಟಲು ತುಪ್ಪಾನ್ನ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.5 ಗ್ರಾಂ	35 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ= 200 ಕೆ.

೭) ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲು

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು=250 ಗ್ರಾಂ—ಬೆಲ್ಲ 1 ಅಚ್ಚು (ದೊಡ್ಡದು) 300 ಗ್ರಾಂ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ 1 ಚಟಾಕು= 65 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 4 ಔನ್ಸು =1½ ಚಟಾಕು= 90 ಗ್ರಾಂ. ಗೋಡಂಬಿ 2 ಚಟಾಕು =(ಸುಮಾರು 50) =75 ಗ್ರಾಂ—ಯಾಲಕ್ಕಿ 15— ಅರಿಶಿನ, ಕೇಸರಿ, ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ—ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ½ ಚಟಾಕು =15 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಗಿಟಕು ¼ = 50 ಗ್ರಾಂ— 8 ಬಟ್ಟಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	6 ಗ್ರಾಂ	70 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ =460 ಕೆ.

೮) ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಹುಳಿಯನ್ನ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು= 250 ಗ್ರಾಂ—ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು= 135ಗ್ರಾಂ "ಹುಳಿ ಪುಡಿ"= 2 ಔನ್ಸು =30 ಗ್ರಾಂ — ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ 1 ಚಟಾಕು=60 ಗ್ರಾಂ ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ಸಣ್ಣ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ)=25ಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು 2 ಎಸಳು. 8 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	6.5 ಗ್ರಾಂ	38.5 ಗ್ರಾಂ	9 ಗ್ರಾಂ=260 ಕೆ.

೯) ತಂಬಿಟ್ಟು

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾ.–ಸಕ್ಕರೆ ¾ ಪಾವು = 225 ಗ್ರಾ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಗಿಟಕು ½ = 100ಗ್ರಾಂ— ಗೇರುಬೀಜ (10–12) = 20ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ 4 ಚಮಚ = 16 ಗ್ರಾಂ —ಕೇಸರಿ 1 ಚಮಚ–ಹಾಲು ½ ಪಾ., 4 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	6.5 ಗ್ರಾಂ	110 ಗ್ರಾಂ	17 ಗ್ರಾಂ = 620 ಕೆ.
1 (ತುಂಬು) ಔನ್ಸಿಗೆ	0.8 ಗ್ರಾಂ	14 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ = 75 ಕೆ.

(ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಳತೆ)

೧೦) ಕೇಸರಿಭಾತ್ (ಅನ್ನದ್ದು)

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು –250 ಗ್ರಾಂ — ಸಕ್ಕರೆ 1¼ ಪಾ. = 375 ಗ್ರಾಂ, ಹಾಲು ½ ಪಾವು–5.5 ಔನ್ಸು—ತುಪ್ಪ 1 ಚಟಾಕು = 60 ಗ್ರಾಂ, ಗೇರುಬೀಜ (12)–20 ಗ್ರಾಂ—ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದು ½ ಚಟಾಕು = 15 ಗ್ರಾಂ. ಒಟ್ಟು 8 ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	3.5 ಗ್ರಾಂ	75 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ 400 ಕೆ
1 ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುವ 2 ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು			
	0.9 ಗ್ರಾಂ.	19 ಗ್ರಾಂ	2.5 ಗ್ರಾಂ 100 ಕೆ

೧೧) ರವೆ ಕೇಸರಿಭಾತ್ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜಿಗೆ

ರವೆ 1 ಪಾವು = 215 ಗ್ರಾಂ — ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪ 8 ಚಮಚ = 32 ಗ್ರಾಂ—ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದು 15 ಗ್ರಾಂ, ಗೋಡಂಬಿ 1 ಚಟಾಕು = (25.30) = 38 ಗ್ರಾಂ — ಕೇಸರಿ 1 ಚಮಚ. 4 ಬಟ್ಟಲು ಸಜ್ಜಿಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	8 ಗ್ರಾಂ	145 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 700 ಕೆ
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ 2 ಔನ್ಸಿಗೆ			
	2 ಗ್ರಾಂ	36 ಗ್ರಾಂ	2,5 ಗ್ರಾಂ = 175 ಕೆ

೧೨) ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು—ಟೊಮಾಟೊ ಭಾತ್-ನಿಂಬೂ ಭಾತ್-ಕಾಂದಾ ಭಾತ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

ರವೆ 1 ಪಾವು = 215 ಗ್ರಾಂ — ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{4}$ = 50 ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 7-8—ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ, ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ — 5 ಬಟ್ಟಲು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	5.5ಗ್ರಾಂ	34ಗ್ರಾಂ	6.5ಗ್ರಾಂ = 250 ಕೆ
ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಡಿಸುವ 1 ತಟ್ಟೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (2 ಔನ್ಸು).	1.4 ಗ್ರಾ	8.5 ಗ್ರಾಂ	1.6ಗ್ರಾಂ = 55 ಕೆ

2 ಟೊಮಾಟೊ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಟೊಮಾಟೊ ಭಾತ್. ನಿಂಬೆಹುಳಿ ಹಿಂಡಿ, ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ ಹಾಕಿದರೆ ನಿಂಬೂ ಭಾತ್. 2 ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದರೆ ಕಾಂದಾ ಭಾತ್

2 ಸಾಧಾರಣ ಟೊಮಾಟೊ 70-100ಗ್ರಾಂ ತೂಕ = 25-30 ಕೆ.
2 ,, ಈರುಳ್ಳಿ 80-120ಗ್ರಾಂ ,, = 50-60 ಕೆ.

ಅಂದಮೇಲೆ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು 5-10 ರಷ್ಟು ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧೩) ವಾಂಗೀಭಾತ್. ಅನ್ನದ್ದು

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ — ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಟಾಕು = 60 ಗ್ರಾಂ ಬದನೆಕಾಯಿ (20-25) = 500 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು = 50ಗ್ರಾಂ (ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ). ಹುಳಿಪುಡಿ $\frac{1}{2}$ ಪಾ. = 75ಗ್ರಾಂ — ಉಪ್ಪು 3 ಚಮಚ ಕರಿಬೇವು 2 ಎಸಳು. 12 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.3 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	7.5 ಗ್ರಾಂ = 180 ಕೆ

೧೪) ವಾಂಗಿಭಾತ್–ರವೆಯದ್ದು

ರವೆ 1 ಪಾವು = 215 ಗ್ರಾಂ–ಬದನೆಕಾಯಿ (20–25) = 500ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಟಾಕು = 60 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ) = 50 ಗ್ರಾಂ. ಹುಳಿಪುಡಿ ½ ಪಾವು = 75 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 3 ಚಮಚ–ಕರಿಬೇವು 2 ಎಸಳು- ಒಗ್ಗರಣೆ 1 ಚಮಚ.10 ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	5 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	9 ಗ್ರಾಂ = 200 ಕ
1 ತಟ್ಟೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ 4 ಔನ್ಸು	2.5 ಗ್ರಾಂ	10.5ಗ್ರಾಂ	4.5 ಗ್ರಾಂ = 100 ಕ

ರೊಟ್ಟಿ-ಚಪಾತಿಗಳು

1 ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ (ತಾಳಿಪ್ಪಿಟ್ಟು)

ಅಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು=250 ಗ್ರಾಂ — ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{2}$ = 100 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ— ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2–ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು, ಬೆಣ್ಣೆ ಕಲಿಸುವುವಕ್ಕೆ [ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ] = 10 ಗ್ರಾಂ, ರೊಟ್ಟಿ ತಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ.

5 ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ [5″ ಅಡ್ಡಗಲ × $\frac{1}{4}$″ ದಪ್ಪ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ರೊಟ್ಟಿಗೆ	4.3 ಗ್ರಾಂ	42 ಗ್ರಾಂ	14.5 ಗ್ರಾಂ=320 ಕೆ

೨ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ

ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು= 170 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು $\frac{1}{2}$ ಚಮಚ

4 ರೊಟ್ಟಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ. [7″ ಅಡ್ಡಗಲ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ರೊಟ್ಟಿ	0.2 ಗ್ರಾಂ	36 ಗ್ರಾಂ	0.1 ಗ್ರಾಂ= 150 ಕೆ

೩ ಚಪಾತಿ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು= 150 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ 12 ಚಮಚ= 48 ಗ್ರಾಂ 6 ಚಪಾತಿಗಳು ಒದಗುತ್ತದೆ. [6″ ಅಡ್ಡಗಲ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಚಪಾತಿ	3 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ= 150 ಕೆ

೪ ಪೂರಿ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 150 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 1 ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವ ವನಸ್ಪತಿ 1½ ಚಟಾಕು = 4 ಔನ್ಸು [ತುಂಬು] = 90ಗ್ರಾಂ,

20 ಪೂರಿ ಗಳನ್ನು ಕರಿಯಬಹುದು [4″ ಅಡ್ಡಗಲ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಪೂರಿ	1 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	4.5 ಗ್ರಾಂ = 65 ಕ.

೫) ಭಾಕ್ರಿ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 8 ತುಂಬು ಔನ್ಸು = 120 ಗ್ರಾಂ—ಮೊಸರು (ಹುಳಿ) 2½ ಔನ್ಸು = 75 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು 1 ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಿಟಿಕೆ—ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ½ ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ 10 ಚಮಚ, = 40 ಗ್ರಾಂ—ಇಂಗು 1 ಹರಳು.

2 ಭಾಕ್ರಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ (7″ ಅಡ್ಡಗಲ)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಭಾಕ್ರಿ	8 ಗ್ರಾಂ	43 ಗ್ರಾಂ	32 ಗ್ರಾಂ = 400 ಕ

೬) ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 160 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ¼ (ತುರಿ) = 50 ಗ್ರಾಂ. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4—ಜೀರಿಗೆ ½ ಚಮಚ–ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು. ಈರುಳ್ಳಿ (2ಸಣ್ಣದು) = 50 ಗ್ರಾಂ— ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ. ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ—1 ಔನ್ಸು = 22 ಗ್ರಾಂ.

6 ರೊಟ್ಟಿಗಳು (7″ ಅಷ್ಟಗಲ; ತೆಳುವಾದ್ದು)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ರೊಟ್ಟಿಗೆ	2 ಗ್ರಾಂ	20 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 150 ಕ.

೭) ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು=160 ಗ್ರಾಂ.
ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ 450 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಮುದ್ದೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.
2″ ಅಡ್ಡಗಲದ 4 ಚಿಕ್ಕ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

	ಪ್ರೋ॰	ಸರ್ಕ	ಜಿ
ಚಿಕ್ಕಮುದ್ದೆ 1ಕ್ಕೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ	28 ಗ್ರಾಂ	0.5 ಗ್ರಾಂ=125 ಕೆ

೮ ಫುಲ್ಕ=ಗೋಧಿ ಕೆಂಡ ರೊಟ್ಟಿ

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು=150 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ
6″ ಅಡ್ಡಗಲದ 6 ಫುಲ್ಕಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ॰	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಫುಲ್ಕ	3 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	0.4 ಗ್ರಾಂ=ಸುಮಾರು 90 ಕೆ

ಸಾರುಗಳು

೧ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸಾರು

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು=135 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ=50 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 1 ಚಟಾಕು=27 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ=30 ಗ್ರಾಂ. ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು-ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು. ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ,

10 ಬಟ್ಟಲು ಸಾರು ಒದಗುತ್ತದೆ,

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.7 ಗ್ರಾಂ	12 ಗ್ರಾಂ	1.6 ಗ್ರಾಂ = 80 ಕೆ

೨) ಗೊಡ್ಡು ಸಾರು

ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ)=50 ಗ್ರಾಂ—ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 3 ಚಮಚ=10 ಗ್ರಾಂ. ಬೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣ ಚೂರು=5 ಗ್ರಾಂ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ—ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು 1 ಎಸಳು. ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ—ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3–4. 10 ಬಟ್ಟಲು ಸಾರು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	0.5 ಗ್ರಾಂ	4 ಗ್ರಾಂ	1 ಗ್ರಾಂ=30 ಕೆ

2) ಕಟ್ಟು ಸಾರು = ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು=135 ಗ್ರಾಂ—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2-ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರ. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು—ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ.

10 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	3.2ಗ್ರಾಂ	8.2ಗ್ರಾಂ	2ಗ್ರಾಂ=65 ಕೆ

೯) ಟೊಮೊಟೊ ಸಾರು

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು=135 ಗ್ರಾಂ–ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ಗಜ್ಜುಗ ದಷ್ಟು)=25 ಗ್ರಾಂ. ಟೊಮೊಟೊ (5)=250 ಗ್ರಾಂ—ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ 3 ಚಮಚ=10 ಗ್ರಾಂ–ಒಗ್ಗರಣೆ 4 ಚಮಚ–ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಣಗಿಸಿದ್ದು (2–3)—ಉಪ್ಪು. ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು, 10 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3·7 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ= 80 ಕೆ

೧೦) ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು = 25 ಗ್ರಾಂ–ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು = 25 ಗ್ರಾಂ–ಮೆಣಸು ½ ಚಟಾಕು= 25 ಗ್ರಾಂ–ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ¼ (ತುರಿ) = 50 ಗ್ರಾಂ–ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ —ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ.

5 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3 ಗ್ರಾಂ—	9 ಗ್ರಾಂ—	5 ಗ್ರಾಂ=100 ಕೆ

೧೧) ಹುರುಳಿ ಸಾರು

ಹುರುಳಿ 1 ಪಾವು= 250 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ)=50 ಗ್ರಾಂ–ಹುಳಿ ಪುಡಿ ½ ಚಟಾಕು=20 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ¼ ತುರಿ=50 ಗ್ರಾಂ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಿಟಿಕೆ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ.

10 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	6 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	3ಗ್ರಾಂ=130 ಕೆ

ಹುಳಿಗಳು

೧) ಬೇಳೆ ಹುಳಿ

ತೊಗರಿಬೇಳೆ 1 ಪಾವು= 270 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ =50 ಗ್ರಾಂ—1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ—1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ—½ ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ—ಉಪ್ಪು 8-10 ಚಮಚ—ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು 1 ಕಟ್ಟು—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು—ಹುಳಿ ಪುಡಿ 60 ಗ್ರಾಂ= 1½ ಚಟಾಕು.

ಸುಮಾರು 80 ಔನ್ಸು = 10 ಬಟ್ಟಲು ಹುಳಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	7.5 ಗ್ರಾಂ	22 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ = 140 ಕೆ

೨) ತರಕಾರಿ ಹುಳಿಗಳು

೧) ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ½ ಪಾವು ಹಾಕಿ. ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೂ ಬೇಳೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿಂತೆಯೇ ಹಾಕಿ. ½ ಕಿ. ಗ್ರಾಂ. = 500 ಗ್ರಾಂ—ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ :—

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	4 ಗ್ರಾಂ	16 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ = 100 ಕೆ.

ಎಲೆಕೋಸು: ಹೂಕೋಸು: ಮೂಲಂಗಿ: ಹುರುಳಿಕಾಯಿ; ನೌಲ್ ಕೋಸು: ಪಡವಲಕಾಯಿ: ಬದನೆಕಾಯಿ: ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ: ಹೀರೇಕಾಯಿ: ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಕಾಯಿ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ: ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ: ಸೌತೇಕಾಯಿ: ಕೆಸವೆ ಸೊಪ್ಪು.

೨) ½ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ = 500 ಗ್ರಾಂ. ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಹುಳಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕಂಡಂತೆ ½ ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ:—

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	4.5 ಗ್ರಾಂ	21 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ= 125 ಕೆ.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು: ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು: ಈರುಳ್ಳಿ : ಚಪ್ಪರದವರೆ: ಕ್ಯಾರಟ್; ತಡಗಣಿ ಕಾಳು.

೩) ತೊಗರಿಬೇಳೆ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು ಹಾಕಿ. $\frac{1}{2}$ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	5 ಗ್ರಾಂ	24 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	= 140ಕೆ–150ಕೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ: ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ: ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು: ಗೆಣಸು: ಅವರೆ ಕಾಯಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜ, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು: ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ: ಕೆಸವೆಗಡ್ಡೆ

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ಬದಲು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಕೆಲೊರಿಫಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

100 ಗ್ರಾಂ	ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯು	=	333 ಕೆ.
,,	ಹೆಸರು ಬೇಳೆ	=	334 ಕೆ.
..	ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	=	361 ಕೆ.
..	ಅವರೆ ಬೇಳೆ	=	347 ಕೆ.
..	ತಡಗಣಿ ಕಾಳು	=	327 ಕೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಹಾಕಿ ಹುಳಿ ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಲೊರಿಫಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿಗುಳು

೧) ಬೂದು ಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ—ಮಾದರಿಗ

ಬೂದು ಗುಂಬಳಕಾಯಿ = ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದ ½ ಕಾಯಿ = 1000 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು (ಎಮ್ಮೆಯದು) = 2 ಪಾವು = 22 ಔನ್ಸು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ⅓ = 100 ಗ್ರಾಂ. ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ¾ ಚಟಾಕು = 40 ಗ್ರಾಂ— ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-6—ಅರಿಶಿನ ½ ಚಮಚ—ಕರಿಬೇವು 2 ಎಸಳು— ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಟ್ಟು—ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 1—ಎಣ್ಣೆ ಒಗರಣೆಗೆ 1 ಚಮಚ,

10 ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.5 ಗ್ರಾಂ	9 ಗ್ರಾಂ	6.5 ಗ್ರಾಂ = 110 ಕೆ,

೨. ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿನ ಬದಲು, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ಆದರೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	7.9 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 140 ಕೆ

ತೊವ್ವೆಗಳು (ತೊಗೆಗಳು)

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು=135 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ. ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2—ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (2–3) 3 ಬಟ್ಟಲು ತೊವ್ವೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
4 ಔನ್ಸು ತೊವ್ವೆ = ½ ಬಟ್ಟಲು	5 ಗ್ರಾಂ	13 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ = 90 ಕೆ.

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹುಳಿ ತೊವ್ವೆ (ಉದಾ. ಬದನೆಕಾಯಿ)

ಬದನೆಕಾಯಿ (20–25) = 500 ಗ್ರಾಂ—ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ½ ಪಾವು= 135 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು = 20 ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು 30 ಗ್ರಾಂ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100 ಗ್ರಾಂ—ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 8–ಇಂಗು 1 ಹರಳು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ 1 ಚಟಾಕು = 20 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು (ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ) ತಿರುಳು = 50 ಗ್ರಾಂ. ಒಗ್ಗರಣೆ (ಸಾಸಿವೆ. ಮೆಂತ್ಯ. ಕರಿಬೇವು) 3 ಚಮಚ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ. 11 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	5 ಗ್ರಾಂ	17 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ = 140 ಕೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿನ ಬದಲು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ: ಪಡವಲಕಾಯಿ: ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಸುಮಾರು ಇಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ ಬದಲು: 500 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತಡಗಣಿಕಾಳು, ಚಪ್ಪರದವರೆ, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು. ಮೆಂತ್ಯದಸೊಪ್ಪು. ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ. 1 ಬಟ್ಟಲು ತೊವ್ವೆಗೆ 10 ಕೆಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು. ಅವರೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ. ಕೆಸವೆಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ. 1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ 25–30 ಕೆಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ

ಹೆಸರುಬೇಳೆ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 140 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ: ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2—ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2–3. 3 ಬಟ್ಟಲು ತೊವ್ವೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
4 ಔನ್ಸು ತೊವ್ವೆ	5.7 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	1.6 ಗ್ರಾಂ	= 100 ಕೆ.

ಪಚಡಿಗಳು

೧) ಸೌತೇಕಾಯಿ ಪಚಡಿ

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ $\frac{3}{4}=\frac{1}{2}$ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ—ಮೊಸರು 1 ಪಾವು =11 ಔನ್ಸು——ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{4}$-ತುರಿ-6 ಚಮಚ=50 ಗ್ರಾಂ—ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 5-6, ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ (ಸಾಸಿವೆ. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ. 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ) ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ. 6 ಬಟ್ಟಲು ಪಚಡಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	2.3 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ	6.5 ಗ್ರಾಂ = 90 ಕೆ.

೨) ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಪಚಡಿ

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ 500 ಗ್ರಾಂ (ದೊಡ್ಡ 5–6 ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪಚಡಿ ಮಾಡಿದರೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.4 ಗ್ರಾಂ	22 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 165 ಕೆ.

೩) ಟೊಮೊಟೊ ಪಚಡಿ

ಸೌತೆಕಾಯಿನ ಬದಲು (5–6 ದೊಡ್ಡ) ಟೊಮಾಟೊ = 500 ಗ್ರಾಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಪಚಡಿ ಮಾಡಿದರೆ

	ಪ್ರೊ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	3.7 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ	6.5 ಗ್ರಾಂ = 100 ಕೆ.

ಪಲ್ಯಗಳು

ಹುರುಳಿಕಾಯಿ

4 ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬುವಷ್ಟು (70-80 ಕಾಯಿಗಳು ನಾರು ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ) = 500 ಗ್ರಾಂ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 3 ಚಮಚ = 25ಗ್ರಾಂ– ಉಪ್ಪು 1 ಚಮಚ. 2 ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆ. ಒಟ್ಟು 4 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ,

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ	7.5 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 85 ಕೆ.

೧) ಹುರುಳಿ ಕಾಯಿಯ ಬದಲು. ಎಲೆಕೋಸು: ಹೂಕೋಸು: ಮುಲ್ಲಂಗಿ: ನೌಲ್‌ಕೋಲ್: ಪಡವಲಕಾಯಿ: ಬದನೆಕಾಯಿ; ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ; ಹೀರೇಕಾಯಿ: ಸೀಮೆಬದನೇಕಾಯಿ; ಕುಂಬಳಕಾಯಿ: ಬೂದುಗುಂಬಳ; ಸೌತೇ ಕಾಯಿ: ಕಸವೆ ಸೊಪ್ಪು: ಬೀಟ್‌ರೂಟ್: ಬಾಳೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಕೆಲೊರಿಫಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣವು 1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ 85ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

೨) ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು; ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು: ಈರುಳ್ಳಿ: ಕ್ಯಾರಟ್ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮುಲ್ಲಂಗಿ: ಚಪ್ಪರದವರೆ: ಎಳೆ ಹಲಸಿನಕಾಯಿ; ಗೋರಿಕಾಯಿ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ 1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಕೆ = 100 (ಸುಮಾರು) ಉದಾ. ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
	6 ಗ್ರಾಂ	8.5 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 100 ಕೆ.

೩) ಆಲೂಗಡ್ಡೆ: ಹೊನಗನೆ ಸೊಪ್ಪು: ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ: ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು: ಗೆಣಸು: ಅವರೆಕಾಯಿ (ಕಾಳುಗಳು): ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು: ಕೆಸವೆಗಡ್ಡೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ 1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುಮಾರು ಕೆ = 150.

ಉದಾ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 300 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ 200 ಗ್ರಾಂ ಹಾಕಿ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಪಲ್ಯ,

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 155 ಕೆ.

ಉಸಲಿಗಳು

೧) ಕಡಲೆಕಾಳು ಉಸಲಿ

ಕಡಲೆಕಾಳು (ಒಣಗಿದ್ದು) 1 ಪಾವು = 220 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100ಗ್ರಾಂ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2 — 5 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ—2ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆ. 5 ಬಟ್ಟಲು ಉಸಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1ಬಟ್ಟಲು (8ಔನ್ಸು ಅಳತೆ)	8 ಗ್ರಾಂ	28 ಗ್ರಾಂ	12 ಗ್ರಾಂ = 265ಕೆ.

೨) ಹೆಸರುಕಾಳು ಉಸಲಿ

ಹೆಸರುಕಾಳು 1 ಪಾವು = 270 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100ಗ್ರಾಂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2 — 4–5 ಒಣ,ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ— 2 ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆ.

5 ಬಟ್ಟಲು ಉಸಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

1 ಬಟ್ಟಲು ಉಸಲಿ	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
(8 ಔನ್ಸು ಅಳತೆ)	14 ಗ್ರಾಂ	34 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ = 300 ಕೆ.

೩) ಅವರೆಕಾಳು ಉಸಲಿ

ಅವರೆಕಾಳು (ಹಸಿ, ಬಿಡಿಸಿದ ಕಾಳು) 200 ಗ್ರಾಂ = (ಹೊಲದವರೆ ಕಾಯಿ 500 ಗ್ರಾಂ ಬಿಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ) ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100 ಗ್ರಾಂ —ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 2—ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 4–5 ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ.

5 ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	4 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 140–150 ಕೆ.

೪) ಅಲಸಂದಿ ಉಸಲಿ (ಮಸೂರ್ ಬೇಳೆ)

ಅಲಸಂದಿ 1 ಪಾವು = 265 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ. ¼ = 50 ಗ್ರಾಂ. ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 3-4—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಇಂಗು 1 ಹರಳು. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 4 ಎಸಳು—ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ½.

4½ ಬಟ್ಟಲು ಉಸಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
2 ಔನ್ಸು ಉಸಲಿ	4 ಗ್ರಾಂ	9 ಗ್ರಾಂ	3.5 ಗ್ರಾಂ = 80 ಕೆ.
1 ಬಟ್ಟಲು	16 ಗ್ರಾಂ	36 ಗ್ರಾಂ	14 ಗ್ರಾಂ = 320 ಕೆ,

ಕೂಟುಗಳು

ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಕೂಟು

ಹುರುಳಿಕಾಯಿ 500 ಗ್ರಾಂ = (ಸುಮಾರು 70-80. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ) ತೊಗರಿಬೇಳೆ ½ ಪಾವು=135 ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು—30 ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ½ ಚಟಾಕು 30 ಗ್ರಾಂ—ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 8. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½=100 ಗ್ರಾಂ—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 1, ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ—ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು ಒಗ್ಗರಣೆ.

ಒಟ್ಟು 11 ಬಟ್ಟಲು (ಅಳತೆ 8 ಔನ್ಸು) ಕೂಟು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1ಬಟ್ಟಲು ಕೂಟು	4 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ=100 ಕೆ.

೧) ಹುರುಳಿಕಾಯಿನ ಬದಲು, ನೌಲುಖೋಸು. ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಬದನೆ ಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಸೀಮೆಬದನೆ ಕಾಯಿ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ. ಯಾವುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಕೆಲೊರಿಗಳು ಸುಮಾರು 100.

೨) ಈರುಳ್ಳಿ, ತಡಗಣೆ ಕಾಳು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಚಪ್ಪರ ದವರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, 1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುಮಾರು 125 ಕೆಲೊರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೩) ಆಲೂಗಡ್ಡೆ. ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು. ಅವರೆಕಾಯಿ, ಹಲಸಿನ ಬೀಜ, ಕೆಸವೆಗಡ್ಡೆ ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ,

1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುಮಾರು 140-150 ಕೆ. ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಗುಗಳು

ಸೊಪ್ಪು=ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು=250 ಗ್ರಾಂ—ಹುರುಳಿಕಾಯಿ 250 ಗ್ರಾಂ (ಅಥವಾ ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು) ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 1—ಒಗ್ಗರಣೆ 2 ಚಮಚ; 8 ಬಟ್ಟಲು ಸಾಗು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	2.2 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	1.2 ಗ್ರಾಂ=35 ಕೆ.

ಗೊಜ್ಜುಗಳು

ಬದನೆಕಾಯಿ ಗೊಜ್ಜು (ರಸವಾಂಗಿ)

ಬದನೆಕಾಯಿ (20-25) = 500 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{2}$ = 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ $\frac{1}{4}$ ಅಚ್ಚು = 75 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ 8 ಚಮಚ = 32 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ—ಸಾರಿನ ಪುಡಿ 6 ಚಮಚ = 9 ಗ್ರಾಂ. ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ) = 50 ಗ್ರಾಂ—ಒಗ್ಗರಣೆ 1 ಚಮಚ.

8 ಬಟ್ಟಲು ಗೊಜ್ಜು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	1.5 ಗ್ರಾಂ	17 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 165 ಕೆ

ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು

ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ; ಹುರುಳೀಕಾಯಿ: ಈರುಳ್ಳಿ: ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇವುಗಳನ್ನು 500 ಗ್ರಾಂ. ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡಿದರೆ. ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹುಣಿಸೆ ಗೊಜ್ಜು (ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಕಲಸುವುದಕ್ಕೆ)

ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು (ಹೆರಳೀಗಾತ್ರ) = 100 ಗ್ರಾಂ: ಬೆಲ್ಲ $\frac{1}{4}$ ಅಚ್ಚು = 75 ಗ್ರಾಂ, ಸಾರಿನ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 54 ಗ್ರಾಂ—ಎಳ್ಳು 1 ಚಟಾಕು = 45 ಗ್ರಾಂ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1 ಚಟಾಕು = 45 ಗ್ರಾಂ.—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ. ಎಣ್ಣೆ $1\frac{1}{2}$ ಚಟಾಕು = 4 ಔನ್ಸು = 90 ಗ್ರಾಂ—ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 2-3, ಒಗ್ಗರಣೆ (ಸಾಸಿವೆ ಕರಿಬೇವು) 2 ಚಮಚ

4 ಬಟ್ಟಲು ಗೊಜ್ಜು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	8 ಗ್ರಾಂ	40 ಗ್ರಾಂ	35 ಗ್ರಾಂ = 500 ಕೆ

(ಅರೆಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ, ಅನ್ನಕ್ಕೆ 1 ಬಟ್ಟಲು ಗೊಜ್ಜು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.)

ಚಟ್ನಿಗಳು

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ

½ ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ = 135 ಗ್ರಾಂ—½ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ = 100 ಗ್ರಾಂ. 10-12 ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ = 16 ಗ್ರಾಂ—ಇಂಗು 1 ಹರಳು = 5 ಗ್ರಾಂ. ಕರಿಬೇವು 10 ಎಸಳು—ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಮಚ = 12 ಗ್ರಾಂ, ಸಾಸಿವೆ ½ ಚಮಚ = 2.5 ಗ್ರಾಂ—ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು (ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ) = 50 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ = 20 ಗ್ರಾಂ.

2 ಬಟ್ಟಲು ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ಒದಗುತ್ತದೆ = 16 ಅಳತೆ ಔನ್ಸು. 4 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು (ಇಡ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿನ ಹದ) ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಬಹುದು = 30–35 ಅಳತೆ ಔನ್ಸು.

ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ = 1 ಔನ್ಸು = 8 ಚಮಚ ನೀರು ಚಟ್ನಿ :

ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
2 ಗ್ರಾಂ.	6.5 ಗ್ರಾಂ.	3.7 ಗ್ರಾಂ = 65 ಕೆ.

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ

½ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ = 100 ಗ್ರಾಂ — 20 ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ = 20 ಗ್ರಾಂ. ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು (ಗೋಲಿಗಾತ್ರ) = 12 ಗ್ರಾಂ—4 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು = 20ಗ್ರಾಂ. ಶುಂಠಿ 1ಅಂಗುಲದ ಚೂರು = ಕಡಲೆಬೇಳೆ (1ಚಟಾಕು) = 60ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಹುರಿಗಡಲೆ. ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ = 8 ಗ್ರಾಂ.—ಸಾಸಿವೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ. ½ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು. 2 ಎಸಳು —ಇಂಗು. 1 ಬಟ್ಟಲು ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 2 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು (ಇಡ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿನ ಹದ ಚಟ್ನಿ ಒವಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 4 ಚಮಚ ನೀರು ಚಟ್ನಿ :

ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1.5 ಗ್ರಾಂ	5.5 ಗ್ರಾಂ	7ಗ್ರಾಂ = 90 ಕೆ.

ಇತರ ಚಟ್ನಿಗಳು

ಮಾವಿನಕಾಯಿ–ಪುದೀನಾ–ಈರುಳ್ಳಿ–ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಚಟ್ನಿ. ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಜತೆಗೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಂಬೆಕಾಯಿಗಾತ್ರ ಗಟ್ಟಿಚಟ್ನಿಗೆ =30 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ=60 ಕೆಲೊರಿ ಆಗುತ್ತದೆ,

———

ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ [ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕುವುದು]

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ $1\frac{1}{2}$ [ತುಂಬು] ಸೇರು = 200 ಗ್ರಾಂ—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ 6 ಪಾವು = 500 ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ 5 ಚಮಚ = 20 ಗ್ರಾಂ—ಮೆಣಸು 1 ಚಟಾಕು 40 ಗ್ರಾಂ–ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಟಾಕು = 30 ಗ್ರಾಂ—ಮೆಂತ್ಯ 1 ಚಟಾಕು = 55 ಗ್ರಾಂ–ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಟಾಕು = 45 ಗ್ರಾಂ – ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 10 ಎಸಳು, ಇಂಗು 2 ಹರಳು—ಉಪ್ಪು.

8 ಪಾವು [ತುಂಬು] ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಒದಗುತ್ತದೆ = 850 ಗ್ರಾಂ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಚಟಾಕು 27 ಗ್ರಾಂ.	4.2 ಗ್ರಾಂ	7.5 ಗ್ರಾಂ	4.5 ಗ್ರಾಂ = 87 ಕ

ಹುಳಿ ಪುಡಿ [ಹುಳಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದು]

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 125 ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 120 ಗ್ರಾಂ. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ 2 ಪಾವು = 170 ಗ್ರಾಂ—ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ $2\frac{1}{2}$ ಸೇರು [ತುಂಬು] = '325 ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ 1 ಗಿಟುಕು = 150 ಗ್ರಾಂ—ಇಂಗು 2 ಹರಳು. ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ = 8 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು.

4 [ತುಂಬು] ಪಾವು ಹುಳಿ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಒದಗುತ್ತದೆ = 608 ಗ್ರಾಂ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಚಟಾಕು = 38 ಗ್ರಾಂ	= 8 ಗ್ರಾಂ	19 ಗ್ರಾಂ	9 ಗ್ರಾಂ = 185 ಕ

ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ-ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬರಿ 1 ಗಿಟುಕು = 150 ಗ್ರಾಂ—ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 36 ಗ್ರಾಂ. ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ತಿರುಳು [ಸಿಂಬೆಗಾತ್ರ] = 50 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ = 16 ಗ್ರಾಂ. ಸಾಸಿವೆ 2 ಚಮಚ—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 4 ಎಸಳು ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಟ್ಟು. ಉಪ್ಪು.

4 ಪಾವು [ತುಂಬು] ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಚಟಾಕು	7 ಗ್ರಾಂ	28 ಗ್ರಾಂ	7.5 ಗ್ರಾಂ = 200 ಕ

ಮೆಳಗಾಯಿ ಪುಡಿ (ತಮಿಳಿನವರು ಇಡ್ಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು)

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ—ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10-12 = 25 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ = 4 ಗ್ರಾಂ—ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ಉಪ್ಪು.

1 ಪಾವು ಪುಡಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಚಟಾಕು	15 ಗ್ರಾಂ.	38 ಗ್ರಾಂ.	2.2 ಗ್ರಾಂ—235 ಕೆ.

ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳು

೧) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (45–50) = 700 ಗ್ರಾಂ —ಉಪ್ಪು $1\frac{1}{4}$ ಪಾವು = 330 ಗ್ರಾಂ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ 1 ಪಾವು = 110 ಗ್ರಾಂ— ಸಾಸಿವೆ $\frac{3}{4}$ ಪಾವು = 145 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ 3 ಔನ್ಸು = 1 ಚಟಾಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು —ಅರಿಶಿನ 4 ಚಮಚ, ಇಂಗು–ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು—ನೀರು.

60 ಔನ್ಸು = $7\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು ರಸ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	0.1 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ	0	= 8 ಕೆ.
2 ಚಮಚ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರಸ	0.2 ಗ್ರಾಂ	0.3 ಗ್ರಾಂ	0.5 ಗ್ರಾಂ	= 7 ಕೆ.

೨) ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಹಸಿರು ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ (45–50) = 2500–3000 ಗ್ರಾಂ (ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿದ್ದು) ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ನಂತೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
$\frac{1}{4}$ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹೋಳು	0.1 ಗ್ರಾಂ	1.2 ಗ್ರಾಂ	0	= 6 ಕೆ.
2 ಚಮಚ ರಸ	0.2 ಗ್ರಾಂ	0.3 ಗ್ರಾಂ	0.5 ಗ್ರಾಂ	= 7 ಕೆ.

ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಯಾರೂ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೂ ರುಚಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಈ ಪದಾರ್ಥವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಈ ಅಂಕಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಉಪ್ಪು ಬಿಡಬೇಕಾದವರು ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಸ್ಟೇರಿ ಇತ್ಯಾದಿ

ಹುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳ

1 ಸೇರು ಹುರುಳಿ = 1040 ಗ್ರಾಂ—1 ಸೇರು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ = 960 ಗ್ರಾಂ, ½ ಪಾವು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ = 60 ಗ್ರಾಂ —½ ಪಾವು ಉಪ್ಪು—8ಚಮಚ ಸೋಡಾಉಪ್ಪು (SOD. BI CARBONATE)—ಇಂಗು. 5ಗ್ರಾಂ—8ಔನ್ಸು ಎಣ್ಣೆ = 240 ಸಿ. ಸಿ. = ಸುಮಾರು 3 ಚಟಾಕು = ¾ ಪಾವು.

ಇದು 350 ಹುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

[ಸುಮಾರು ಅಡ್ಡಗಲ 4·5 ಅಂಗುಲ—0·1 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಹಪ್ಪಳ ಸುಟ್ಟರೆ	1ಗ್ರಾಂ	4 ಗ್ರಾಂ	0.5 ಗ್ರಾಂ = 25 ಕೆ.
1 ಹಪ್ಪಳ ಕರಿದರೆ	1ಗ್ರಾಂ	4 ಗ್ರಾಂ	3·5 ಗ್ರಾಂ = 52 ಕೆ.

ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ

ಮಾರುವ ಹಪ್ಪಳ 100 ಗ್ರಾಂ = 32 ಹಪ್ಪಳ.

[ಸುಮಾರು ಅಡ್ಡಗಲ 4 ಅಂಗುಲ–ದಪ್ಪ ಕಾಗದದ ದಪ್ಪ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಹಪ್ಪಳ ಸುಟ್ಟರೆ	0.5 ಗ್ರಾಂ	1·5 ಗ್ರಾಂ	— = 9 ಕೆ.
1ಹಪ್ಪಳ ಕರಿದರೆ	0.5 ಗ್ರಾಂ	1.5 ಗ್ರಾಂ	3.0 ಗ್ರಾಂ = 36 ಕೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳ

ಸುಮಾರು 3 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ—0·1 ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ = 2 ಮಿ.ಮಿ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಹಪ್ಪಳ ಕರಿದರೆ	—	2 ಗ್ರಾಂ	3.0 ಗ್ರಾಂ = 35 ಕೆ.

ಅವಲಕ್ಕಿ. ಮಂಡಕ್ಕಿ ಹಪ್ಪಳಗಳು

ಇವೂ ಕರಿದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಪ್ಪಳದಷ್ಟೇ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ

ಸಂಡಿಗೆ, ಬಾಳಕ ಇತ್ಯಾದಿ

ಅರಳು ಸಂಡಿಗೆ

ಅರಳು 5 ಸೇರು (ತುಂಬು) = 300 ಗ್ರಾಂ—ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 1 ಪಾವು (ಸುಮಾರು 100) = 30 ಗ್ರಾಂ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ = 500 ಗ್ರಾಂ—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು. 2 ಕಟ್ಟು–ಇಂಗು–ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ–ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ, ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ 6 ಔನ್ಸು = 130 ಗ್ರಾಂ,

84–85 ಸಂಡಿಗೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ. 1 ಸೇರು (ತುಂಬು).

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಕರಿದ ಸಂಡಿಗೆ	0.4ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	1.5ಗ್ರಾಂ = 30 ಕೆ

ಕಾಯಿಸಂಡಿಗೆ

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತುರಿ; ಅವಲಕ್ಕಿ; ಇಂಗು; ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು: ಉಪ್ಪು ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ:–ಎಲ್ಲವೂ ಅರಳು ಸಂಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ—

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
ಕರಿದ 1 ಸಂಡಿಗೆ	0.4 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	1.5 ಗ್ರಾಂ = 30 ಕೆ

ಬಾಳಕ

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಗೋರಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕರಿದ 1 ಬಾಳಕ ಸುಮಾರು 7–8 ಕೆಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪೇರಿ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು)

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (5–6) = 500 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ ½ ಪಾವು = 120 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು. ಮೆಣಸು.

ಸುಮಾರು 200 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

1 ತಟ್ಟೆ ಉಪ್ಪೇರಿ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
(10–12) =		5 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ = 75 ಕೆ

ಹೋಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪೇರಿಗಳನ್ನು ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಉಪ್ಪೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ. ಅಂತಹ ಒಣಗಿದ ಉಪ್ಪೇರಿಗಳನ್ನು ಕರಿವಾಗ, ಅದು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದಾಗ 200 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳನ್ನು 1 ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಹುದು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
ಆಗ 10–12 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳ 1 ತಟ್ಟೆ	—	5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ = 50 ಕೆ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಬದಲು ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ (500 ಗ್ರಾಂ) ಸುಮಾರು 100 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
10–12 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳ ತಟ್ಟೆ 1 ಕ್ಕೆ	—	10 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 85 ಕೆ

ಕೋಸುಂಬರಿಗಳು

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ

½ ಪಾವು ಹೆಸರು ಬೇಳೆ=140 ಗ್ರಾಂ--½ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ=100 ಗ್ರಾಂ–ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4–5—½ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ–ಉಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ: ಇಂಗು; ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು=ಒಗ್ಗರಣೆ.

3 ಬಟ್ಟಲು ಕೋಸುಂಬರಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ಔನ್ಸು ಕೋಸುಂಬರಿ	1.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ=35 ಕೆ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ

ಕೋಸುಂಬರಿಯೂ ಸುಮಾರು ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಲೊರಿ ಒದಗುತ್ತದೆ,

ಸೌತೇಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ

ಸೌತೇಕಾಯಿ 500 ಗ್ರಾಂ=(ಆರಂಗುಲ ಉದ್ದ ಇರುವ ಕಾಯಿ) ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೋಸುಂಬರಿ ಮಾಡಿದರೆ. ಕೆಲೊರೆಫಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಸುಮಾರು 25–30.

ದಿಂಡಿನ ಕೋಸುಂಬರಿ; ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ, ಕ್ಯಾರಟ್ ಕೋಸುಂಬರಿ

ಇವೂ ಸೌತೇಕಾಯಿನ ಪ್ರಮಾಣವೇ. ಕೆಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ತಿಂಡಿಗಳು

ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳು

ದೋಸೆ (ಅಕ್ಕೀದು)

ಅಕ್ಕಿ 4ಪಾವು—ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1 ಪಾವು—ಉಪ್ಪು 16 ಚಮಚ= 90 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಂತ್ಯ 4–5 ಚಮಚ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50ಔನ್ಸು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಔನ್ಸು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ, 3–4 ಮಿ.ಮಿ. ದಪ್ಪ ಇರುವ ಒಂದು ದೋಸೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆ. ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕುವ ಎಣ್ಣೆ 1 ದೋಸೆಗೆ 1 ಚಮಚ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ದೋಸೆಗೆ	2.5ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	4ಗ್ರಾಂ= 120 ಕೆ

ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿದರೆ (1 ಚಮಚ) = 150 ಕೆ.
ಜತೆಗೆ 1 ಚಮಚ ನೀರಾದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ= 160 ಕೆ.

ದೋಸೆ (ರವೆ) — ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆ — ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಸೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ರವೆಯನ್ನೋ, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ರವೆ ದೋಸೆಯು ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 60ದೋಸೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದೊಂದು ದೋಸೆಯು ಕೆಲೊರಿ = ಸುಮಾರು 90–100.

ರಾಗಿ ದೋಸೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 40 ದೋಸೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ದೋಸೆಯು ಕೆಲೊರಿ= 120–130.

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ದೋಸೆ (ಪೆಸರಟ್ಟು)

ಹೆಸರುಕಾಳು 1 ಪಾವು = 280 ಗ್ರಾಂ—ಶುಂಠಿ 6 ಚೂರು = 30ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 30 = 37 ಗ್ರಾಂ—ಜೀರಿಗೆ 3 ಚಮಚ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ.

ತುಪ್ಪ ಒಂದು ದೋಸೆಗೆ 3 ಚಮಚ.

ಒಟ್ಟು 10 ದೋಸೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ. (8 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲದ್ದು)

	ಪ್ರೋ[illegible]	ಸರ್ಕ[illegible]	ಜಿ
1 ದೋಸೆಗೆ	7ಗ್ರಾಂ	17ಗ್ರಾಂ	12.5ಗ್ರಾಂ = 200 ಕ

ಇಡ್ಲಿಗಳು

ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ

2 ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಯ ಸಣ್ಣ ತರಿ = 400 ಗ್ರಾಂ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ = 30 ಗ್ರಾಂ.

ಇದರಲ್ಲಿ 54 ಔನ್ಸು ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ.

1½ ಔನ್ಸು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ 3 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲದ 1 ಇಡ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ 36 ಇಡ್ಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಇಡ್ಲಿ	2.5 ಗ್ರಾಂ—	12.5 ಗ್ರಾಂ—	--	= 60 ಕ

ರವೆ ಇಡ್ಲಿ

ರವೆ 2 ಪಾವು = 400 ಗ್ರಾಂ—½ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ = 100 ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ = 20 ಗ್ರಾಂ—ಮೊಸರು 1 ಸೇರು—ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 12—ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು—ಇಂಗು, ಎಣ್ಣೆ 6 ಚಮಚ (ರವೆಯನ್ನು ಹುರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಒಗ್ಗರಣೆ. (ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ—ಕಡಲೆಬೇಳೆ. ಸಾಸಿವೆ) ಒಟ್ಟು 36 ಔನ್ಸು ಹಿಟ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 36 ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಇಡ್ಲಿ	2.5 ಗ್ರಾಂ	10.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ = 80 ಕ.

ಧೋಕ್ರ—ಅಕ್ಕಿಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿ

ಅಕ್ಕಿ 1 ಬಟ್ಟಲು = 175 ಗ್ರಾಂ—ತೊಗರಿಬೇಳೆ 1 ಬಟ್ಟಲು = 185. ಗ್ರಾಂ. ಮೊಸರು 5 ಔನ್ಸು = 135 ಗ್ರಾಂ = ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3–4 ಶುಂಠಿ 1 ಚೂರು—ಉಪ್ಪು, 3 ಚಮಚ. ಹುಯ್ಯುಕಡುಬಿನ ಹಾಗೆ; 5" ಅಡ್ಡಗಲ ಇರುವ ದುಂಡಾದ ಹಾಗೂ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ 8 ಇಡ್ಲಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಇಡ್ಲಿಗೆ	7 ಗ್ರಾಂ	30 ಗ್ರಾಂ	1.5 ಗ್ರಾಂ = 160 ಕ

ಅವಲಕ್ಕಿಯ ತಿಂಡಿಗಳು

ಹುಳಿಯವಲಕ್ಕಿ—ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ

ಅವಲಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿತರಿ ಮಾಡಿದ್ದು) 2 ಪಾವು—280 ಗ್ರಾಂ, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ = 50 ಗ್ರಾಂ—ಬೆಲ್ಲ (ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ) = 25 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 4 ಚಮಚ = 15 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ½ ಪಾವು = 90 ಗ್ರಾಂ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು—ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ

12 ಬಟ್ಟಲು ಗೊಜ್ಜವಲಕ್ಕಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	4 ಗ್ರಾಂ	24 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 160 ಕ

ಖಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ

ಅವಲಕ್ಕಿ ½ ಸೇರು = 200 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ½ ಪಾವು = 90 ಗ್ರಾಂ, ಹುರಿಗಡಲೆ ½ ಪಾವು = 50 ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ (¼ ಗಿಟಕು) = 50 ಗ್ರಾಂ, ಗೇರುಬೀಜ 1 ಚಟಾಕು = 30 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಟಾಕು = 120 ಗ್ರಾಂ, ಕರಿಬೇವು 4 ಎಸಳು—ಖಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ. ಉಪ್ಪು 8 ಚಮಚ.

11 ಬಟ್ಟಲು ಖಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
ಒಂದು ತಟ್ಟೆ (ಅಳತೆ 4 ಔನ್ಸು)	= 2.8 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ = 150 ಕ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ ಒಗ್ಗರಣೆ

ಅವಲಕ್ಕಿಪುರಿ 4 ಪಾವು = 100 ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ ¼ ಗಿಟಕು = 50 ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ¾ ಪಾವು = 135 ಗ್ರಾಂ—ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10–15, ಕರಿಬೇವು 4 ಎಸಳು—ಸಾಸಿವೆ ½ ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ ½ ಚಮಚ–ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ 2 ಚಮಚ

6 ಬಟ್ಟಲು ಅವಲಕ್ಕಿಪುರಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ[illegible]	ಸರ್ಕ[illegible]	ಜಿ[illegible]
1 ಬಟ್ಟಲು	8 ಗ್ರಾಂ	19 ಗ್ರಾಂ	17 ಗ್ರಾಂ = 250 ಕೆ

ಅಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ

ಅಕ್ಕಿ 2 ಪಾವು = 500 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ 8 ಚಮಚ = 32 ಗ್ರಾಂ—ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ = 5 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 10 = 10 ಗ್ರಾಂ—ಅರಿಶಿನ ½ ಚಮಚ—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 3: ಉಪ್ಪು.

12 ಬಟ್ಟಲು ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	3.2 ಗ್ರಾಂ	38.0	6.2 ಗ್ರಾಂ = 200–210 ಕ

ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು

1 1 ಬಟ್ಟಲು ಹುರಿಟ್ಟು=120 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 3 ಚಮಚ=15 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ 6 ಚಮಚ=20 ಗ್ರಾಂ—ಹಾಲು 2 ಔನ್ಸು—ಏಲಕ್ಕಿ 2 ಕಾಯಿ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು ಕಲಸಿದ್ದು	10 ಗ್ರಾಂ	115 ಗ್ರಾಂ	21 ಗ್ರಾಂ=700 ಕೆ

2 ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು 1 ಬಟ್ಟಲು—ತುಪ್ಪ 3 ಚಮಚ=15 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ-

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು ಕಲಸಿದ್ದು	8 ಗ್ರಾಂ	93ಗ್ರಾಂ	16ಗ್ರಾಂ=550 ಕೆ.

3 ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು 1 ಬಟ್ಟಲು—ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆ 2 ಔನ್ಸು=1 ಚಟಾಕು ಉಪ್ಪು 2ಚಮಚ—ನಿಂಬೆಹುಳಿ 8-10 ತೊಟ್ಟು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1ಬಟ್ಟಲು ಕಲಸಿದ್ದು	8 ಗ್ರಾಂ	93 ಗ್ರಾಂ	1 ಗ್ರಾಂ=410 ಕೆ.

ಹುರಿಗಾಳು

ಕಡಲೆಕಾಳು 2 ಪಾವು = 440 ಗ್ರಾಂ — ಹೆಸರುಕಾಳು 3 ಪಾವು = 810 ಗ್ರಾಂ. ನೆಲಗಡಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ 3 ಪಾವು = 540 ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ 1 ಗಿಟಕು = 150 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ (ಸಾರಿನದು) 8 ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು 6 ಚಮಚ—ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 1—ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 2 ಚಮಚ.

9 ಪಾವು (ಅಳತೆ) = 99 ಔನ್ಸು ಹುರಿಗಾಳು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಔನ್ಸು	4 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	3.5 ಗ್ರಾಂ = 80 ಕ

ನುಚ್ಚಿನ ಉಂಡೆ

ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ 2ಪಾವು = 500ಗ್ರಾಂ--ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{1}{2}$ = 100ಗ್ರಾಂ. ಕರಿಬೇವು 4 ಎಸಳು—ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 15—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 1 ಕಟ್ಟು, ಇಂಗು-ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು-ಉಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ.

2 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ-1 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲದ 50 ಉಂಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉಂಡೆ	2 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ	1 ಗ್ರಾಂ = 40 ಕೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು (ಸುಮಾರು 5-6 ದೊಡ್ಡದು) ಹಾಕಿ ನುಚ್ಚಿನ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉಂಡೆಗೆ 5 ಕೆಲೊರಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕರಿದ ಖಾರದ ತಿಂಡಿಗಳು

೧) ಮಸಾಲ್ ವಡೆ

ಕಡಲೆಬೇಳೆ 1.5 ಪಾವು = 375 ಗ್ರಾಂ—ಈರುಳ್ಳಿ 3 = 150 ಗ್ರಾಂ. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10 = 10 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ $\frac{1}{2}$ = 100 ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ, ಇಂಗು, ಉಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ:—- ಎಣ್ಣೆ 8 ಔನ್ಸು = 3 ಚಟಾಕು = $\frac{3}{4}$ ಪಾವು = 180 ಗ್ರಾಂ.

30 ವಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ [2″ ಅಡ್ಡಗಲ × $\frac{1}{2}$″ ದಪ್ಪ]

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ವಡೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ = 90 ಕೆ.

ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಾಗಿ ಕಲಸಿ ವಡೆ ಕರಿದರೆ ವಡೆ ಮೆದುವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ವಡೆ	2.5 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ = 110 ಕೆ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯ ಬದಲು ಮಿಕ್ಕ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಿಶ್ರ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಕೋಡ

ಈರುಳ್ಳಿ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದ್ದು 3) = 150 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 75 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ $\frac{1}{2}$ ಚಮಚ = 5 ಗ್ರಾಂ—ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು, ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ —1 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ—ಎಣ್ಣೆ 1 ಔನ್ಸು = 22ಗ್ರಾಂ.

30 ಪಕೋಡಾಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಪಕೋಡಾ	0.5 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ	1 ಗ್ರಾಂ = 20 ಕೆ.

ನೀರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ ಕರಿದರೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಪಕೋಡಾ	0.5 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ	2 ಗ್ರಾಂ = 30 ಕೆ.

೩) ಉದ್ದಿನ ವಡೆ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 2 ಪಾವು = 490 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ 3 ಚಟಾಕು = 8ಔನ್ಸು = 180 ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರು—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಮೆಣಸು 2 ಚಮಚ.

40 ಉದ್ದಿನ ವಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ (2" ಅಡ್ಡಗಲ × ½" ದಪ್ಪ)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉದ್ದಿನ ವಡೆಗೆ	4 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ	4.5 ಗ್ರಾಂ = 85ಕೆ.

ನೀರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ವಡೆ ಕರಿದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉದ್ದಿನ ವಡೆಗೆ	4 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 110 ಕೆ.

೪) ಬೋಂಡ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ—ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು = 32 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ 10 ಚಮಚ = 40 ಗ್ರಾಂ—ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 8-10. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು—ಖಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಮಚ—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ. ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ—ತರಕಾರಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 2 ಸೇರು (10-12) = 500 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ. ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ. ಈರುಳ್ಳಿ. ಹೀರೇಕಾಯಿ. ದೊಣ್ಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ತರಕಾರಿಯನ್ನಾದರೂ 500 ಗ್ರಾಂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಸುಮಾರು 100 ಬೋಂಡಾಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1ಬೋಂಡಾ	0.6 ಗ್ರಾಂ.	3 ಗ್ರಾಂ.	2.7 ಗ್ರಾಂ —40 ಕೆ.

ನೀರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ, ಕರಿದರೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1ಬೋಂಡಾ	0.6 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	4.0 ಗ್ರಾಂ = 50ಕೆ.

೫) ಆಂಬೊಡೆ

ಕಡಲೆಬೇಳೆ 2 ಪಾವು = 500 ಗ್ರಾಂ—ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ½ = 100 ಗ್ರಾಂ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ 8–10—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2ಕಟ್ಟು—ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ

30 ಆಂಬೊಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ (2" × ½")

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಆಂಬೊಡೆ	3ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 135ಕ.

ನೀರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದರೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಆಂಬೊಡೆ	3ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ	12 ಗ್ರಾಂ = 150 ಕ.

೬) ಬೊಂಬಾಯಿ ಬೋಂಡ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ—ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು = 32 ಗ್ರಾಂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (10–12) = 500 ಗ್ರಾಂ—ಈರುಳ್ಳಿ (6) = 300 ಗ್ರಾಂ. ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10–12 —ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಕಟ್ಟು ಸಾಸಿವೆ 1 ಚಮಚ—ಅರಿಶಿನ 1 ಚಮಚ—ಉಪ್ಪು 8 ಚಮಚ. ಹಸಿಶುಂಠಿ 1 ಚೂರು—ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 2—ತುಪ್ಪ 5 ಚಮಚ = 20 ಗ್ರಾಂ = ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ.

50 ಬೊಂಡಾಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ. (ಅಷ್ಟಗಲ 2"–2½")

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ಬೊಂಡಾ	1.2 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 75 ಕ

ನೀರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿದರೆ ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

೭) ವಡಪ್ಪಲು [ಉದ್ದಿನವಡೆಯ ತರಹಾ ಮಾಡುವುದು]

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 350 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ½ ಪಾವು = 75 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ 25 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 8 ಚಮಚ = 30 ಗ್ರಾಂ, ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ಜೀರಿಗೆ ½ ಚಮಚ. ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) 6 ಔನ್ಸು = 130 ಗ್ರಾಂ.

ಒಟ್ಟು 19 ವಡಪ್ಪಲು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ವಡಪ್ಪಲು	2 ಗ್ರಾಂ	16 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 140 ಕೆ

೮) ವೆಜಿಟಬಲ್ ಕಟ್ಲೆಟ್ [ಆಲೂಗಡ್ಡೆ; ಬಟಾಣಿ]

ರವೆ 1 ಚಟಾಕು = 50 ಗ್ರಾಂ—ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 2 ಚಟಾಕು = 80 ಗ್ರಾಂ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ (ದೊಡ್ಡದು) 8 = 800 ಗ್ರಾಂ—ಬಟಾಣಿ (ಬಿಡಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು) = 120 ಗ್ರಾಂ, (ಬಿಡಿಸದೆ ಇದ್ದ ಕಾಯಿಗಳು) = 250 ಗ್ರಾಂ. ಈರುಳ್ಳಿ (ಸಾಧಾರಣ) 2 = 100 ಗ್ರಾಂ—ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 3-4—ಶುಂಠಿ 1 ಚೂರು—ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 2 ಎಸಳು. ಎಣ್ಣೆ [ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ] 6 ಔನ್ಸು = 130 ಗ್ರಾಂ. 20 ಕಟ್ಲೆಟ್ ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಕಟ್ಲೆಟ್	1.8 ಗ್ರಾಂ	16 ಗ್ರಾಂ	6.5 = 130 ಕೆ.

೯) ಅಡೆ

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 245 ಗ್ರಾಂ—ಹೆಸರು ಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ, ಕಡಲೇಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 250 ಗ್ರಾಂ—ಅಕ್ಕಿ 2 ಪಾವು = 500 ಗ್ರಾಂ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ 1 ಪಾವು = 270 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 12 ಚಮಚ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 20-25—ಇಂಗು = ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು. ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಟಾಕು = $2\frac{3}{4}$ ಔನ್ಸು = 60 ಗ್ರಾಂ.

25 ಸೌಟು (1 ಔನ್ಸು) ಹಿಟ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಅಡೆ	9 ಗ್ರಾಂ	33 ಗ್ರಾಂ	4 ಗ್ರಾಂ = 200 ಕೆ

೧೦) ಕೋಡುಬಳೆ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2ಪಾವು = 350ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ 1ಗಿಟಕು = 150ಗ್ರಾಂ, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10–12—ಇಂಗು 1 ಹರಳು—ಕರಿಬೇವು 2 ಎಸಳು· ಸಾಸಿವೆ 1ಚಮಚ— —ಉಪ್ಪು 4 ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಟಾಕು—60ಗ್ರಾಂ·

2" ಅಡ್ಡಗಲದ 50 ಕೋಡುಬಳೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಕೋಡುಬಳೆ	0.6 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ = 50 ಕೆ

೧೧) ಚಕ್ಕುಲಿ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 350ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು 2ಚಟಾಕು = 80 ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ (ಕಲಸುವುದಕ್ಕೆ) 2 ಔನ್ಸು = 40 ಗ್ರಾಂ —ಎಳ್ಳು 1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು 2–3 ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) 2ಚಟಾಕು = 120 ಗ್ರಾಂ.

3" ಅಡ್ಡಗಲದ 40 ಚಕ್ಕುಲಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಚಕ್ಕುಲಿಗೆ	1 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ	4 ಗ್ರಾಂ = 70ಕೆ.

೧೨) ತೈರೊಡೆ

15 ಉದ್ದಿನ ವಡೆಗಳನ್ನು 1 ಸೇರು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಬಹುದು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ತೈರೊಡೆಗೆ	7.5 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ	11 ಗ್ರಾಂ = 170ಕೆ.

೧೩) ತೇಂಗೊಳಲು

ಅಕ್ಕಿ 1 ಸೇರು = 1000 ಗ್ರಾಂ—ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 2 ಪಾವು 480ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು 6 ಚಮಚ—ಇಂಗು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು—ತುಪ್ಪ 12 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ— (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಟಾಕು = 240 ಗ್ರಾಂ.

ಸುಮಾರು 120 ತೇಂಗೊಳಲು (ಅಡ್ಡಗಲ 5 ಅಂಗುಲ) ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ತೇಂಗೊಳಲು	1.5 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	2.5 ಗ್ರಾಂ = 60 ಕೆ.

೧೪) ಮುಚ್ಚೋರೆ = ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಚ್ಚೋರೆ

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು (ಅಳತೆ) = 700ಗ್ರಾಂ —ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 150 ಗ್ರಾಂ. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 150 ಗ್ರಾಂ —ಎಳ್ಳು 1 ಚಟಾಕು = 50 ಗ್ರಾಂ. ಜೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚ —ಉಪ್ಪು 30 ಗ್ರಾಂ—ಖಾರದ ಪುಡಿ 8 ಚಮಚ. ಬೆಣ್ಣೆ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ = 40ಗ್ರಾಂ — ಎಣ್ಣೆ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) 1¼ ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ. 80 ಮುಚ್ಚೋರೆ ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಮುಚ್ಚೋರೆ	1.5 ಗ್ರಾಂ.	9.5 ಗ್ರಾಂ.	4.5 ಗ್ರಾಂ = 85 ಕೆ.

ಹೋಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಚ್ಚೋರೆಯು ಚೂರುಗಳು 1 ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮುಚ್ಚೋರೆಯಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೧೫) ನಿಪ್ಪಟ್ಟು

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು = 700 ಗ್ರಾಂ — ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 150 ಗ್ರಾಂ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ½ ಪಾವು = 80 ಗ್ರಾಂ —ಹುರಿಗಡಲೆ ½ಪಾವು 50 ಗ್ರಾಂ, ಇಂಗು 1 ಗ್ರಾಂ—ಸೋಡಾಉಪ್ಪು 1 ಚಿಟಿಕೆ—ಉಪ್ಪು 30 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ 4 ಚಮಚ—ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ 1 ಚಟಾಕು = 50 ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) = 1 ಪಾವು = 240.

35 ನಿಪ್ಪಟ್ಟುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ನಿಪ್ಪಟ್ಟು	3 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 175 ಕೆ.

೧೬) ಓಂಪುಡಿ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 264 ಗ್ರಾಂ—ಉಪ್ಪು 3 ಚಮಚ, ಓಮು 3 ಚಮಚ—ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ (ಸಾರಿನದು) 5ಚಮಚ, ಬೆಣ್ಣೆ 40 ಗ್ರಾಂ—ಎಣ್ಣೆ 180 ಸಿ.ಸಿ. = 2 ಚಟಾಕು = 120 ಗ್ರಾಂ.

7 ಬಟ್ಟಲು (8 ಔನ್ಸು ಅಳತೆ) ಉದುರಾಗಿ ತುಂಬುವಷ್ಟು ದೊರಕುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು	6 ಗ್ರಾಂ	20 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ = 330 ಕೆ.
(1ತಟ್ಟೆ = 2ಔನ್ಸು)	1.5 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	6 ಗ್ರಾಂ = 80ಕೆ.

೧೭) ಖಾರಾಬೂಂದಿ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು = 600 ಗ್ರಾಂ—ಖಾರದ ಪುಡಿ 2 ಚಚಮ, ಕರಿಬೇವು 4 ಎಸಳು—ಗೋಡಂಬಿ 1 ಚಟಾಕು = 40 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) = 1 ಪಾವು(ಅಳತೆ) = 240 ಗ್ರಾಂ.

15 ಬಟ್ಟಲು ಖಾರಾಬೂಂದಿ ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1ತಟ್ಟೆ (ಸುಮಾರು 4ಔನ್ಸು)	3.5ಗ್ರಾಂ	11.5ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ = 150ಕೆ.

೧೮) ಖಾರಾಸೇವೆ

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು = 600 ಗ್ರಾಂ = ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 150ಗ್ರಾಂ, ಬೆಣ್ಣೆ ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ = 40ಗ್ರಾಂ—ಸೋಡಾ ಉಪ್ಪು 1ಚಿಟಿಕೆ—ಉಪ್ಪು 6 ಚಮಚ—ಕಾರದ ಪುಡಿ 8ಚಮಚ—ಎಣ್ಣೆ (ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆ) = 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ—ಓಮು 4 ಚಮಚ.

30 ತಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ತಟ್ಟೆ	4ಗ್ರಾಂ	15ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ = ಸುಮಾರು 160ಕೆ.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು

ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ ಉಂಡೆ

ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ 1 ಆಳತೆ ಸೇರು = 100 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 2 ಪಾವು = 360 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಅಚ್ಚು $\frac{3}{4}$ = 200 ಗ್ರಾಂ—ಕೊಬ್ಬರಿ ಗಿಟಕು 2 = 300 ಗ್ರಾಂ, ಹುರಿಗಡಲೆ 1 ಪಾವು = 100 ಗ್ರಾಂ—ಎಳ್ಳು $\frac{1}{2}$ ಪಾವು = 90 ಗ್ರಾಂ.

3 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ ಇರುವ 30 ಉಂಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉಂಡೆ	5.0 ಗ್ರಾಂ	20 ಗ್ರಾಂ	10 ಗ್ರಾಂ = 180 ಕೆ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಉಂಡೆ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1 ಸೇರು = 720 ಗ್ರಾಂ—ಬೆಲ್ಲ $\frac{3}{4}$ ದೊಡ ಅಚ್ಚು = 200 ಗ್ರಾಂ.

ಸುಮಾರು $2\frac{1}{2}$ ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ ಇರುವ 15 ಉಂಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉಂಡೆ	12 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	19 ಗ್ರಾಂ = 320 ಕೆ

ರವೆ ಉಂಡೆ

ರವೆ 1 ಪಾವು = 200 ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 280 ಗ್ರಾಂ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ = 25 ಗ್ರಾಂ—ಗೋಡಂಬಿ (12–14) = 25 ಗ್ರಾಂ. ತುಪ್ಪ 4 ಚಮಚ = 16 ಗ್ರಾಂ—ಕೇಸರಿ 1 ಚಿಟಿಕೆ. ಏಲಕ್ಕಿ 6—

2 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲದ 15 ಉಂಡೆಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಉಂಡೆ	1.8 ಗ್ರಾಂ	26 ಗ್ರಾಂ	1.3 ಗ್ರಾಂ = 130 ಕೆ

ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಪಾಯಸ

ಒಣಗಿದ ಶ್ಯಾವಿಗೆ 1 ಚಟಾಕು = 30 ಗ್ರಾಂ—1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ = 5ಸಿ.ಸಿ. = 4 ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ 1 ಚಟಾಕು = ¼ ಪಾವು = 75 ಗ್ರಾಂ – ಏಲಕ್ಕಿ 4 ಬಿಡಿಸಿದ್ದು. ಕೇಸರಿ–ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಿಟಿಕೆ—ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ = 1 ಚಟಾಕು = 25 ಗ್ರಾಂ, ಗೋಡಂಬಿ ಅಥವಾ ಗೇರು ಬೀಜ = [12–14] = 25 ಗ್ರಾಂ—ಹಾಲು 1½ ಪಾವು [ಎಮ್ಮೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು]

2 ಪಾವು = 22 ಔನ್ಸು ಪಾಯಸ ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಔನ್ಸು ಪಾಯಸ	1 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	2.5 = 45 ಕ.
1 ಔನ್ಸು [ಒದಗುವುದಕ್ಕೆ ನೀರಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ]	0.5ಗ್ರಾಂ	2.5ಗ್ರಾಂ	1.2 ಗ್ರಾಂ = 20–22 ಕ

ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು

ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ 1 ಪಾವು = 125 ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ [ಒಣಗಿದ್ದು] 1 ಚಟಾಕು = 35 ಗ್ರಾಂ—ಹಾಲು 1 ಸೇರು = 1300 ಗ್ರಾಂ. ಏಲಕ್ಕಿ 8–10 ಬಿಡಿಸಿದ್ದು—ಕೇಸರಿ 1 ಚಿಟಿಕೆ—ನೀರು 1 ಸೇರು.

20 ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಬಟ್ಟಲು (8 ಔನ್ಸು ಅಳತೆ)	4 ಗ್ರಾಂ	20 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ = 140 ಕ

ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ (ರವೆ. ಸಾಬೂ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಹುರಿದಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ— ಇದೇ ತರಹ)

ಶ್ಯಾವಿಗೆಯ ಬದಲು ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದು, ಶ್ಯಾವಿಗೆಯ ಪಾಯಸದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಔನ್ಸು	1 ಗ್ರಾಂ	5 ಗ್ರಾಂ	2.5 ಗ್ರಾಂ = 45 ಕ.

ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ

ಶ್ಯಾವಿಗೆಯ ಬದಲು 1 ಚಟಾಕು ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಔನ್ಸು ಪಾಯಸ	1.5 ಗ್ರಾಂ	6.5 ಗ್ರಾಂ	2.5 ಗ್ರಾಂ = 55 ಕೆ

ಒಬ್ಬಟ್ಟು (ಹೂರ್ಣದ್ದು)

ರವೆ 2 ಪಾವು = 400 ಗ್ರಾಂ—1 ಚಟಾಕು = $\frac{1}{4}$ ಪಾವು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು = 40 ಗ್ರಾಂ. ಬೆಲ್ಲ $1\frac{1}{2}$ ಅಚ್ಚು = 400 ಗ್ರಾಂ–ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ದಪ್ಪದು) 2 = 400 ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ 12—ಅಕ್ಕಿ 2 ಅಳತೆ ಟಿನ್ನು = 35 ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ ಸುಮಾರು 8 ಟಿನ್ನು = 200 ಸಿ.ಸಿ. = 160 ಗ್ರಾಂ.

26 ಒಬ್ಬಟ್ಟುಗಳು ಒದಗುತ್ತದೆ—ಸುಮಾರು 8 ಅಂಗುಲ ಅಡ್ಡಗಲ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಒಬ್ಬಟ್ಟು	2.5 ಗ್ರಾಂ	30 ಗ್ರಾಂ	12 ಗ್ರಾಂ = 240 ಕೆ

ಚಿರೋಟಿ

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು = 600 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 2 ಪಾವು = 480 ಗ್ರಾಂ, ಉಪ್ಪು 2 ಚಮಚ—ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 4 ಚಮಚ. ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ. (ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ)

6″ ಅಡ್ಡಗಲದ 30 ಚಿರೋಟಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಚಿರೋಟಿ	2 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	16 ಗ್ರಾಂ = 250 ಕೆ

ಬಾದಾಮಿ ಹಲ್ವ

ಬಾದಾಮಿ 1 ಸೇರು [ಬೀಜಗಳು] = 500 ಗ್ರಾಂ—ಹಾಲು 1 ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ 1 ಸೇರು = 1200 ಗ್ರಾಂ—ಏಲಕ್ಕಿ 12–15 ಕೇಸರಿ, 2 ಚಿಟಿಕೆ—ತುಪ್ಪ $1\frac{1}{2}$ ಪಾವು—360 ಗ್ರಾಂ:

ಸುಮಾರು 50 ತಟ್ಟೆಗಳು ಒದಗುತ್ತದೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ತಟ್ಟೆ	2.2 ಗ್ರಾಂ	37 ಗ್ರಾಂ	12.5 ಗ್ರಾಂ = 275 ಕೆ

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ

ಕ್ಯಾರಟ್ (ದೊಡ್ಡದು) 8 = ತುರಿದ ಮೇಲೆ 10 ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬುತ್ತವೆ = 700 ಗ್ರಾಂ, ಸಕ್ಕರೆ 5 ಬಟ್ಟಲು = 900 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ $2\frac{1}{2}$ ಔನ್ಸು = 55 ಗ್ರಾಂ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದು ಸುಮಾರು 50 = 17 ಗ್ರಾಂ—ಗೋಡಂಬಿ (10–12) = 15 ಗ್ರಾಂ, ಏಲಕ್ಕಿ 4.

ಕ್ಯಾರಟ್ಟು ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಹಾಲು 2ಪಾವು

ಒಟ್ಟು $5\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು = 44 ಔನ್ಸು ಒದಗುತ್ತದೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಔನ್ಸು ಹಲ್ವ	0.2 ಗ್ರಾಂ	23 ಗ್ರಾಂ	1.3 ಗ್ರಾಂ = 105 ಕೆ.

ಗೂರ್‌ಪಪಡಿ—ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಠಾಯಿ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬ = 75 ಗ್ರಾಂ—ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 8 ಔನ್ಸು = 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ $\frac{1}{2}$ ಅಚ್ಚು (ದೊಡ್ಡದು) = 150 ಗ್ರಾಂ— ತುಪ್ಪ 100 ಸಿ.ಸಿ. = 80 ಗ್ರಾಂ.

ಒಟ್ಟು 2" × 2" × $\frac{1}{2}$"ದ 10 ಮಿಠಾಯಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು
1 ಮಿಠಾಯಿಗೆ	1.5 ಗ್ರಾಂ.	20 ಗ್ರಾಂ.	12 ಗ್ರಾಂ = 190ಕೆ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಿಠಾಯಿ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ $\frac{3}{4}$ = 2 ಬಟ್ಟಲು ತುರಿ = 150 ಗ್ರಾಂ—ಏಲಕ್ಕಿ 15 ಕಾಯಿ. ಸಕ್ಕರೆ 2 ಪಾವು = 22 ಔನ್ಸು ಅಳತೆ = 600 ಗ್ರಾಂ—ಕೇಸರಿ 1 ಚಮಚ. ತುಪ್ಪ 1 ಛಟಾಕು = 2.75 ಔನ್ಸು = 60 ಗ್ರಾಂ.

ಒಟ್ಟು 2" × 2" × $\frac{1}{2}$" ದ 20 ಮಿಠಾಯಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಮಿಠಾಯಿಗೆ	0.3 ಗ್ರಾಂ	31 ಗ್ರಾಂ	7 ಗ್ರಾಂ = 180 ಕೆ.

ನೈಸೂರುಪಾಕು

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು 1 ಸೇರು = 530 ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ 6 ಪಾವು = 1800 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ 5 ಪಾವು = 1020 ಗ್ರಾಂ—ಏಲಕ್ಕಿ 0.5 ಸೇರು.

ಒಟ್ಟು 90–100 ಚೂರುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

$1\frac{1}{2}''$ ಚಚ್ಚೌಕ. $\frac{3}{4}''$ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ 2" ಉದ್ದ 1" ಅಗಲ $\frac{3}{4}''$ ದಪ್ಪ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
1 ಚೂರು	1ಗ್ರಾಂ	21 ಗ್ರಾಂ	13ಗ್ರಾಂ = 200–210ಕೆ.

ಜಾಂಗೀರ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 1ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ—ಅಕ್ಕಿ 1ಚಟಾಕು = 60ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ 0.5 ಸೇರು = 600 ಗ್ರಾಂ — ಎಣ್ಣೆ ಅಥವ ತುಪ್ಪ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ;—ಕಲರ್—1 ಚಿಟಿಕೆ.

ಒಟ್ಟು 3" ಅಡ್ಡಗಲದ 40 ಜಾಂಗೀರ್‌ಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಜಾಂಗೀರ್	1 ಗ್ರಾಂ	19 ಗ್ರಾಂ	6.0 ಗ್ರಾಂ = 130–140ಕೆ

ಜಿಲೇಬಿ

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 160 ಗ್ರಾಂ—ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು = 33 ಗ್ರಾಂ, ಜಿಲೇಬಿ ರಂಗು $\frac{1}{2}$ ಚಮಚ—ಮೊಸರು 4 ಚಮಚ, ಹಾಲು 6–8 ಚಮಚ—ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ, ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ. ಎಣ್ಣೆ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ.

ಒಟ್ಟು ಸುಮಾರು 50 ಜಿಲೇಬಿಗಳು ಒದಗುತ್ತದೆ—3" ಅಡ್ಡಗಲ

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಜಿಲೇಬಿ	0.5ಗ್ರಾಂ	8.5ಗ್ರಾಂ	6ಗ್ರಾಂ = 90-100ಕೆ.

ಜಾಮೂನ್

ಹಾಲುಖೋವಾ 0.5 ಸೇರು = 450 ಗ್ರಾಂ—ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 160 ಗ್ರಾಂ, ಸಕ್ಕರೆ 2 ಪಾವು = 600 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 1 ಪಾವು = 240 ಗ್ರಾಂ, ಕೇಸರಿ 1 ಚಮಚ—ಏಲಕ್ಕಿ 12—ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದು 1 ಚಟಾಕು. ರೋಸ್ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್ 10 ತೊಟ್ಟು.

ಒಟ್ಟು 80 ಜಾಮೂನ್ ಒದಗುತ್ತವೆ (1½" ಉದ್ದ ½" ದಪ್ಪ).

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಜಾಮೂನಿಗೆ	1ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ	5ಗ್ರಾಂ	= 90–100ಕ.

ಕೆಲವರು ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ದುಂಡಾದ ಸುಮಾರು 36 ಜಾಮೂನ್ ಕರಿಯುತ್ತಾರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಜಾಮೂನ್	2.3 ಗ್ರಾಂ	35 ಗ್ರಾಂ	7ಗ್ರಾಂ	= 180ಕ.

ದೂದ್ ಪೇಡ

ಹಾಲುಖೋವಾ 0.5 ಸೇ = 450 ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ 1 ಪಾವು = 300 ಗ್ರಾಂ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು = 35 ಗ್ರಾಂ—ಏಲಕ್ಕಿ 10 ಕಾಯಿ—ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 4 ಚಮಚ.

ಒಟ್ಟು 25 ದೂದ್‌ಪೇಡಾಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ:
(1½" ಅಡ್ಡಗಲ ¼" ದುಂಡಾದವು:)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.	
1 ದೂದ್‌ಪೇಡ	3ಗ್ರಾಂ	17ಗ್ರಾಂ	6ಗ್ರಾಂ	= 130–140 ಕ.

ಬೂಂದಿ ಲಾಡು

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 270 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 3 ಪಾವು = 720 ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ 3 ಪಾವು = 900 ಗ್ರಾಂ — ಗೋಡಂಬೀಜ 1 ಚಟಾಕು = 40 ಗ್ರಾಂ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ 1 ಚಟಾಕು—ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ = 1 ಚಮಚ

ಒಟ್ಟು 40 ಲಾಡುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ (1½" ಅಡ್ಡಗಲ)

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.	
1 ಲಾಡು	1 ಗ್ರಾಂ	25 ಗ್ರಾಂ	18 ಗ್ರಾಂ	= 250–260 ಕ.

ಶಂಕರ್ ಪೋಳಿ

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು 2ಪಾವು = 320ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ 1ಪಾವು = 300ಗ್ರಾಂ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು 1 ಪಾವು = 130 ಗ್ರಾಂ—ತುಪ್ಪ 2 ಪಾವು = 480 ಗ್ರಾಂ.

ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದ ಸುಮಾರು $\frac{3}{4}$" ಭುಜಗಳಿರುವ 50 ತಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಒದಗುತ್ತವೆ. 1 ತಟ್ಟೆಗೆ 10–12 ಪೋಳಿಗಳು.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ತಟ್ಟೆಗೆ	1 ಗ್ರಾಂ	13 ಗ್ರಾಂ	10ಗ್ರಾಂ = 150ಕ.

ಮೋಹನ್ ತಾಲ್

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು 2 ಪಾವು = 300ಗ್ರಾಂ—ಸಕ್ಕರೆ $\frac{3}{4}$ ಪಾವು = 225 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ 4 ಚಟಾಕು = 240 ಗ್ರಾಂ—ಕೇಸರಿ 1 ಚಿಟಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ 7–8 ಬಿಡಿಸಿದ್ದು—ಹಾಲು 2 ಚಟಾಕು = 5$\frac{1}{2}$ ಔನ್ಸು.

30 ಚೂರುಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ (2" × 1$\frac{1}{2}$" × $\frac{1}{2}$")

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
1 ಮೋಹನ್‌ತಾಲ್	1.5ಗ್ರಾಂ	13ಗ್ರಾಂ	8ಗ್ರಾಂ = 130 ಕ.

ಮಧು ಮೂತ್ರದವರಿಗೆ

ಊಟದ ಮಾದರಿಗಳು

ಮಧು ಮೂತ್ರದವರಿಗೆ (DIABETES MELLITUS)

ಮಧುಮೂತ್ರ ವಿದ್ದವರು ಸರ್ಕರಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಆದರೂ ಅವರುಗಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲೋರಿಗಳನ್ನು ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಿರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್. ಇನ್‌ಜಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಬಾಯೌಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಾಗ ಇಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿ. ವಿವಿಧತೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನುಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

I ಮಧುಮೂತ್ರದವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿ, ಅದೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ. ದೊರಕಿಸುವುದು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ M. P. F. ಮಲ್ಟಿ ಪರ್ಪಸ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ. ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಈ ಅಡಿಗೆಗಳು ಸಹಾಯಕರ,

1) ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಸರಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬರೀ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ. 1 ಚಮಚ ಒಗ್ಗರಣೆ. ನಿಂಬೆಹುಳಿ ರಸ, ಇಂಗು. ಹಾಕಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ತೊವ್ವೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ½ ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ಜತೆಗೆ ½ ಔನ್ಸು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. (ಮಸಾಲೆ) ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
½ ಬಟ್ಟಲು = 4 ಔನ್ಸು (ತುಂಬು) ತೊವ್ವೆಯಲ್ಲಿ	9 ಗ್ರಾಂ	14 ಗ್ರಾಂ	0.2 ಗ್ರಾಂ ಒದಗುತ್ತವೆ

ಇದನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ತೊವ್ವೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಅದೇ ರೀತಿ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ಜತೆಗೆ 2 ಔನ್ಸು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. ಸೇರಿಸಿ $\frac{1}{4}$ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಟ್ನಿ ಅರೆದರೆ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಿಂಬೆ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ ಗಟ್ಟಿ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ 8 ಚಮಚ ನೀರು ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಔನ್ಸು	3.5 ಗ್ರಾಂ	8 ಗ್ರಾಂ	1.5 ಗ್ರಾಂ	= 60 ಕೆ. ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಈ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. ಚಟ್ನಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಬೇಳೆ ಹುಳಿಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ. 1 ಪಾವು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯ ಜತೆಗೆ 2 ಔನ್ಸು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. ಸೇರಿಸಿ ಬೇಳೆ ಹುಳಿ ಮಾಡಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿಡ್ಡು	
1 ಬಟ್ಟಲಿಗೆ	10 ಗ್ರಾಂ	24.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	= 150 ಕೆ. ಒದಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್, ಬೇಳೆ ಹುಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

4) ತರಕಾರಿ ಹುಳಿ ಮಾಡುವಾಗಲೂ, 2 ಔನ್ಸು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವು	6.5 ಗ್ರಾಂ	18.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	= 130 ಕೆ.
ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನವು	7 ಗ್ರಾಂ	23.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	= 140 ಕೆ.
ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನವು	7.5 ಗ್ರಾಂ	26.5 ಗ್ರಾಂ	3 ಗ್ರಾಂ	= 160 ಕೆ.

ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲೂ ಒದಗುತ್ತದೆ.

5) ಬೇಳೆಸಾರು ಮಾಡುವಾಗ $\frac{1}{2}$ ಪಾವು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಜತೆಗೆ 2 ಔನ್ಸು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ.

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ	
1 ಬಟ್ಟಲು	6 ಗ್ರಾಂ	14.5 ಗ್ರಾಂ	1.6 ಗ್ರಾಂ	= 100 ಕೆ

ಇದನ್ನು ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್. ಬೇಳೆಸಾರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

II ಮಧುಮೂತ್ರದವನೊಬ್ಬನಿಗೆ 2000 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ. ಪ್ರೋ 100 ಗ್ರಾಂ; ಸರ್ಕರಾದಿಗಳು 250 ಗ್ರಾಂ: ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು 60 ಗ್ರಾಂ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿ ವಿವಿಧತೆಯ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಈ ಮಾದರಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾದರಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಅವೇ ಮಧುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

III ಮಧುಮೂತ್ರದವರು ಪಥ್ಯ ವನ್ನಾಚರಿಸುವಾಗ, ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಾದ ವೈಟಮಿನ್ನುಗಳು: ಲವಣಾದಿಗಳು, ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯ ಬೇಕು.

IV ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2000 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ	300 ಕೆ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ	750 ಕೆ
ಸಂಜೆ ಮುಂದೆ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ	300 ಕೆ
ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ	650 ಕೆ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 2000 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಒದಗುವಂತೆ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ 400 ಕೆಲೊರಿ ಆದರೆ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ 1000 ಕೆಲೊರಿ ಗಳಷ್ಟಾದರೆ ಸಂಜೆ ಮುಂದೆ ಬರೀ ಟೀ ಕುಡಿದು ಪಥ್ಯ ಸರಿತೂಗಿಸಬೇಕು.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ	ಪ್ರೊ. 15	ಸರ್ಕ 35	ಜಿ. 10	=ಸುಮಾರು 300 ಕ
	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ	
1) ಚಪಾತಿ 2 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ	5.2 3.5	32 8	16 1.5	8.7–40–17.5 = 352 ಕ
ಅಥವಾ 2) ಚಪಾತಿ 2 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ತೊವ್ವೆ 4 ಔನ್ಸು	5.2 9	32 14	16 0.2	14.2–46–16.2 = 386 ಕ
ಅಥವಾ 3) ರವೆ ಇಡ್ಲಿ 2 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ	4 3.5	18 8	5 1.5	7.5–26–6.5 = 192 ಕ
ಅಥವಾ 4) ಉದ್ದಿನ ವಡೆ 2 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ (ನೀರು) 8 ಚಮಚ	10 3.5	14 8	9 1.5	13.5–22–10.5 = 236 ಕ
ಅಥವಾ 5) ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 1 ಬಟ್ಟಲು	5.5	34	6.5	5.5–34–6.5 = 216 ಕ

	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ	
ಅಥವಾ 6) ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ 1 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಚಟ್ನಿ –ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ	3.5 3.5	34 8	15 1.5	} 7–42–16.5 = 344 ಕೆ
ಅಥವಾ 7) ಪೆಸರಟ್ಟು ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಚಟ್ನಿ	7 3.5	17 8	12.5 1.5	} 10.5–25–14 = 268 ಕೆ
ಅಥವಾ 8) ಮನೆಯ ದೋಸ 2 ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ	4 3.5	30 8	10 1.5	} 7.5–38–11.5 = 285 ಕೆ
ಮತ್ತು ಕಾಫಿ = 3ಔನ್ಸು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು + 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ + 3 ಔನ್ಸು ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್	2.7 —	4.2 3.5	3 —	} 2.7–7-7–3 = 68 ಕೆ

ಬೆಳಗಿನ ಫಲಾಹಾರವು. ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, 200–250 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಬೆಳಗಿನ ಫಲಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300–350 ಕೆಲೊರಿಗಳಷ್ಟನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಫಿಯ ಬದಲು, ಟೀಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ. ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ತಿಂಡಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೋ. ಚಟ್ನಿ ತೊವ್ವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೋ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದವರು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಕರ್ಸ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ	
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	40	100	20	= 750 ಕೆ
I ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	9·6	60	4.4	
ಸಾರು. (ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್) 1 ಬಟ್ಟಲು	6	14·5	1.6	
ಬೇಳೆ ಹುಳಿ (ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್) ½ ಬಟ್ಟಲು	5	12·3	1.5	
ತುಪ್ಪ 1 ಚಮಚ -	0	0	4	
ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲುಗಳು [ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪಿನವು]	5	12	4·4	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು)	7.2	11	2	
ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ 2 ಸುಟ್ಟಿದ್ದು.	1	3	0	
	33·8	112·8	17·9	= 750 ಕೆ
II ಚಪಾತಿ 2	5.2	32	16	
ತೊವ್ವೆ (ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್.) ½ ಬಟ್ಟಲು	9	14	0·2	
ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನದು ದಂಟು ಅಥವಾ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನದು	12	15	5	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0·2	
ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು)	7.2	11	2	
ಕೋಸುಂಬರಿ 2 ಔನ್ಸು	3	6	4	
	39·4	110	27.4	= 850 ಕೆ

	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
III ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	4.8	30	2·2	
ತೊವ್ವೆ (ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್) 1 ಬಟ್ಟಲು	9	14	0.2	
ತರಕಾರಿ ಮೇಳೆದುಳಿ 1 ಬಟ್ಟಲು (ಏರಡನೆ ಗುಂಪಿನದು)	4·5	21	3	
ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0·2	
ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನದು)	5	12	4.4	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	
	33·5	120	12	= 722 ಕೆ

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ   ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
I	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	9.6	60	4.4	
	ಸಾರು ½ ಬಟ್ಟಲು (ಕದರಿದ್ದು)	1.6	5	1	
	ಬೇಳೆ ಹುಳಿ 1 ಬಟ್ಟಲು	5	12	4.4	
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (2 ಗುಂಪು) (ದಂಟು, ಮೆಂತ್ಯ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನದು)	12	15	5	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಮೊಸರು [ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು] 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	
	ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ 2 ಸುಟ್ಟಿದ್ದು	1	3	0	
		36.4	106	16.8	= 720 ಕೆ
II	ಚಪಾತಿ 2	5.2	32	16	
	ತೊವ್ವೆ ½ ಬಟ್ಟಲು: 4 ಔನ್ಸು	3.1	8	0.2	
	ಮುರುಳಿಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಕೂಟು 1 ಬಟ್ಟಲು	4	10	1	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಕೋಸುಂಬರಿ 2 ಔನ್ಸು	3	6	0.2	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0.2	
	ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	
	ಮುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳ 2 ಸುಟ್ಟಿದ್ದು	2	8	1	
	ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2 ಹೋಳು, 1 ಚಮಚ ರಸ	0.4	2.4	0	
		27.9	109.4	20.6	= 735 ಕೆ

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸಲೋಸ್ಕರ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉ. ದಾ.

	ಪ್ರೋ.	ಸರ್ಕ.	ಜಿ.
3 ಫ್ರಿಷ್ಟನ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು	7	4.5	1 = 55 ಕ.

ಕ್ಯಾಸಿಲಾನ್: ಪ್ರೋಟಿನ್ಯುಲರ್ [illegible], ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಯಾರಕರು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ಉಪಾಹಾರ	15	25	15	= 300 ಕೆ
I ಉದ್ದಿನವಡೆ 2	10	14	9	= 245 ಕೆ
ಕಾಫಿ; 6 ಔನ್ಸು (3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ)	2.7	7·7	3	
II ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು 1 ಬಟ್ಟಲು	5.5	34	6·5	= 285 ಕೆ
= ಕಾಫಿ–6 ಔನ್ಸು	2·7	7.7	3	
III ರವೆ ಇಡ್ಲಿ 2–ಚಟ್ನಿ (ನೀರಾದ್ದು) 8 ಚಮಚ	7	27·5	9·7	= 294 ಕೆ
ಕಾಫಿ–6 ಔನ್ಸು (3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು; 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ)	2·7	7·7	3	
IV ಪಕೋಡ 6	3	12	7·8	= 200 ಕೆ
ಕಾಫಿ	2·7	7·7	3	
V ಮಸಾಲ್ ವಡೆ 1	3	12	7	= 190 ಕೆ
ಚಟ್ನಿ 2 ಚಮಚ				
ಕಾಫಿ	2.7	7.7	3	
VI ರವೆ ವಾಂಗಿಭಾತ್ ½ ಬಟ್ಟಲು = 4 ಔನ್ಸು	2·5	12·5	4·5	= 170 ಕೆ
ಕಾಫಿ	2.7	7·7	3	
VII ಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿ 1 ಫೋರ್ಕು	7	30	1·5	= 295 ಕೆ
ಚಟ್ನಿ 8 ಚಮಚ	2	6·5	3·6	
ಕಾಫಿ	2·7	7.7	3	

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
VIII	ಖಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ 4 ಔನ್ಸು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ತಟ್ಟೆ)	6	22	18	
	ಕಾಫಿ	2·7	7.7	3	= 340 ಕ
	ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಸಲು				
	ಪಚ್ಚೆ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕ
	ಕಿತ್ತಲೆಹಣ್ಣು 2	1·2	16	0	= 68 ಕ

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ		30	100	15	=650 ಕೆ
I	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	4·8	30	2·2	
	ಬೇಳೆ ಹುಳಿ (ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್) 4 ಔನ್ಸ್ = ½ ಬಟ್ಟಲು	5	12·3	1·5	
	ಪಲ್ಯ (ಮೊದಲ ಗುಂಪು) 2 ಬಟ್ಟಲು	5	12	4·4	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0·2	
	ಮೊಸರು 1 ಬಟ್ಟಲು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು)	7·2	11	2	
	ಚಟ್ನಿ (ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ) (ಎಂ. ಪಿ. ಎಫ್)	3·5	8	1·5	
		28·5	105.3	11·8	640 ಕೆ
II	ಚಪಾತಿ 1	2·6	16	8	
	ತೊವ್ವೆ (ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್) ½ ಬಟ್ಟಲು	9	14	0·2	
	ಪಲ್ಯ (ದಂಟು, ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗುಂಪು) 2 ಬಟ್ಟಲು	12	15	5	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0·2	
	ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7·2	11	2	
	ಚಟ್ನಿ (ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್) ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರ	3·5	8	1·5	
		37·3	96	16·9	

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
III	ಗೋಧಿ ತರಿಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	9·6	60	4·4	
	ಸಾರು (ಪಿ.ಪಿ.ಎಫ್) ½ ಬಟ್ಟಲು	3	7·2	0·8	
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಮೊದಲ ಗುಂಪು)	5	12	4·4	ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7·2	11	2	
	ಚಟ್ನಿ (ಪಿ.ಪಿ.ಎಫ್) ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ	3·5	8	1·5	
		28·3	98·2	13·1	= 625 ಕೆ

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವರು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಊಟದ ಮಾದರಿಗಳು

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವರು, ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಥ್ಯಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

1) ತಿಂಗಳಿಗೆ 4–6 ಪೌಂಡುಗಳು ಅಂದರೆ 2–3 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತೂಕವು ಇಳಿಯುವಂತೆ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹಾಗೆ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸಿದರೆ, ಆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬೇಗ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸುವ ಕಠಿಣ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ತ್ರಾಸು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ.

2) ಆವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು. ಇಂತಹ ಕೊರತೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

3) ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸುವಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಹಸಿವು, ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದಲೂ ಕೂಡ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬುವಂತಹ, ಆದರೂ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛ ವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಇಚ್ಛೆ ಬಂದಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಯನ್ನೂ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

4) ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಊಟ, ಎರಡು ತಿಂಡಿಗಳ, ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಹೋಗಬಾರದು. ಎರಡು ಸಂಡಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ತಿಂದರೆ ಸುಮಾರು 60 ಕೆಲೋರಿಗಳಷ್ಟು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲುಭಾಗ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚೂರು ಕೊಬ್ಬರಿ; $2'' \times '' \frac{1}{2} \times 1''$; 60–70 ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹುರಿಗಾಳು, 8–10 ಗೇರು ಬೀಜ: 8–10 ಬಾದಾಮಿ ಅಥವಾ ಒಂದಿಪ್ಪತ್ತು ನೆಲೆಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ತಿಂದರೆ 50–60 ಕೆಲೊರಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆ.

5) ಊಟದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಗೋಡಂಬಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಆಯಿತು; ಇಲ್ಲವೇ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು,

6) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಬೇಕಾದುದರಿಂದ. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ತುಂಬ ಬೇಕಾದುದರಿಂದ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು. ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಹೊನಗನೆ ಸೊಪ್ಪು: ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು. ಕಡಲೆ ಸೊಪ್ಪು; ಗಜ್ಜರಿ ಸೊಪ್ಪು: ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪು ಪುದೀನಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿ ಹುಳಿಯಲ್ಲೋ, ಅಥವಾ ಸಮತೂಕ ಬೇಳೆ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲೋ; ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿಯಲ್ಲೋ; ಸಾರುಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಬಳಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಬಳಸುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಂದ ಮನಗಾಣಬಹುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ	ಪ್ರೋಟೀನ್; ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ; ಗ್ರಾಂ;
ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು	8.4	11.8
ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎಳೇದು	4.9	5.7
ಕಡಲೆ ಸೊಪ್ಪು	7.0	11.7
ಗಜ್ಜರಿ ಸೊಪ್ಪು	5.1	8.3
ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು	6.1	16.0
ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ	6.7	13.4
ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು	4.9	9.8
ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು	5.9	8.9
ಪುದೀನಾ	4.8	8.0
ಹೊನಗನೆ ಸೊಪ್ಪು	5.0	14.4

ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿಗಳ ಜತೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಳೆಗಳ ಪಲ್ಯವನ್ನೋ, ಸಾಗನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ, ಮೂರನೆ ಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪಲ್ಯಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ, ಈ ಗುಂಪುಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

7) ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಾರು, ಹುಳಿಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ರುಚಿಕೆಡಿಸದೆ, ಅವಶ್ಯಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಅತಿ ಸುಲಭ ಸಾಧನ, ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್.

ಚಪಾತಿ ಮಾಡುವಾಗ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಕಲಿಸುವಾಗ: ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನದ ಜತೆಗೆ: ಹಾಗೆ ತೊವ್ವೆ ಚಟ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಠಿಣ ಪಥ್ಯವಿರುವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಲವಣಾದಿಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಬಹಳ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

8) ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಂತಮ್ಮ ಪಥ್ಯವನ್ನು, ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. 1500 ಕೆಲೊರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೇ ಮಾದರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

9) ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ; (HIGH BLOOD PRESSURE) ಮಧು ಮೂತ್ರ (DIABETES MELLITUS) ಮತ್ತಿತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೇನೆಗಳನ್ನು. ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು, ಹಾಗೂ ವರ್ಷಾಂತರ ಕಾಲ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಡು ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸುವುದು ಸುಲಭವೆಂದು ತೋರಿಸಲೋಸುಗ ಈ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ,

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು I

I ಟೊಮಾಟೊ ಪಾನೀಯ.

ಟೊಮಾಟೊ 2 ದೊಡ್ಡವು = 200 ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪು; ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸು ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ 5–6 ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬೆ ರಸಹಾಕಿ, 8 ಔನ್ಸು ಆಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನೀಯವು.

ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
3.8 ಗ್ರಾಂ	15.2 ಗ್ರಾಂ	0.2 ಗ್ರಾಂ = 54 ಕೆಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

II ಸೌತೇಕಾಯಿ ಹಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸುಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಸುಮಾರು $\frac{1}{4}''$ ದಪ್ಪವಿರುವ 4 ಹಲ್ಲೆಗಳು

ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
0.4 ಗ್ರಾಂ	2.8 ಗ್ರಾಂ	0.1 ಗ್ರಾಂ = 14 ಕೆಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

III ಸೌತೇಕಾಯಿ ಕೋಸುಂಬರಿ. ಪಚಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

IV ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ 1 ಪಾವು

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ.
ಸುಮಾರು25 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ =	1.8 ಗ್ರಾಂ —	1.8 ಗ್ರಾಂ =	80 ಕೆ

ಅರಳು 1 ಪಾವು = ಸುಮಾರು

	ಪ್ರೋ	ಸರ್ಕ	ಜಿ
15 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ =	1 ಗ್ರಾಂ–	11.7 ಗ್ರಾಂ =	52 ಕ

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲೊರಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಅಲ್ಪವೇ.

V ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣು; ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ದಂತೆ ತೋರಿದರೂ. ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ.

VI ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ; ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, (ಶುಂಠಿ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನಂತಿರುವುದು) ಎಳನೀರು: ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತವೆ.

7) ಕಡಲೆಕಾಳು: ಹೆಸರುಕಾಳು, ಅಲಸಂದಿ, ಅವರೆಕಾಳು. ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಲಿ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪುಹುಳಿ ಹಾಕಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕದೆ, ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು.

8) ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ. ಟೊಮಾಟೋ ಪಪ್ಪುಗಳು, ಎಳೆಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಪಪ್ಪುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಸಲಿಯ ಜತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು.

9) ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ತರಿ, ಜೋಳದ ನುಚ್ಚು; ಇವುಗಳಿಂದ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವ ವಾಡಿಕೆಯಿದೆ. ಅಂಬಲಿ

ಗಳಿಂದ ಹಸಿವು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗು ತ್ತದೆ. ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪಾನೀಯ. ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ	
ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ		15	40	5	= 265 ಕೆ.
I	ರಾಗಿ ½ ಬಟ್ಟಲು	4·2	24	0·6	= 118 ಕೆ
	ಕಾಫಿ [3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು]	2·2	7·7	3·0	= 67 ಕೆ
	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕೆ
		7·4	49·7	3·6	= 261 ಕೆ
II	ಪೂರಿ 2	2	10	9	= 130 ಕೆ
	ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಗು, 1 ಬಟ್ಟಲು 2 ನೆ ಗುಂಪಿನದು	2·2	5	1·2	= 34 ಕೆ
	ಕಾಫಿ [3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು]	2·2	7·7	3·0	= 67 ಕೆ
	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕೆ
		7·4	40·7	13·2	= 307 ಕೆ
III	ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಉಸಲಿ ½ ಬಟ್ಟಲು	13	15	1	= 121 ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ
	ಕಾಫಿ 6 ಔನ್ಸು [3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು] 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ	2.2	7·7	3	= 67 ಕೆ
	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕೆ
		16·2	40·7	4	= 264 ಕೆ
IV	ಬಿಳಿ ಇಡ್ಲಿ = ಪೀಸು 1	7	30	1·4	= 160 ಕೆ
	ಕಾಫಿ	2·2	7·7	3	= 67 ಕೆ
		9·2	37·7	4·4	= 227 ಕೆ

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
V	ಅರಳು 1 ಪಾವು	1·2	12·4	0	= 54 ಕೆ
	ಸಕ್ಕರೆ 1 ಚಮಚ	0	3·5	0	= 14 ಕೆ
	ಹಾಲು 2 ಔನ್ಸು	1·8	2·8	2	= 36 ಕೆ
	ಕಾಫಿ [ಹಾಲು 3 ಔನ್ಸು] 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ	2·2	7·7	3	= 67 ಕೆ
		9·2	37·7	5	= 171 ಕೆ
VI	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕೆ
	ಕಾಫಿ [ಹಾಲು 3 ಔನ್ಸು]	2·2	7·7	3	= 67 ಕೆ
		3·2	25·7	3	= 143 ಕೆ
VII	ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು 1 ಟಿಟಾಕು ಉಪ್ಪು 1 ಹರಳು ನೀರು 8 ಔನ್ಸು–ಅಂಬಲಿ	2·8	30	0·5	= 135 ಕೆ
	ಕಾಫಿ	2·2	7·7	3	67 = ಕೆ
	ಒಟ್ಟು	5	37·7	3·5	= 202 ಕೆ

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

	ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ 30	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ 100	ಜಿ ಗ್ರಾಂ 10	=600 ಕೆ
I	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು = 8 ಔನ್ಸು (ತುಂಬು)	4·8	30	2·2	=159 ಕೆ
	ಬೇಳೆ ಹುಳಿ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್) $\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು	5·0	12·3	1·5	=83 ಕೆ
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಮೊದಲ ಗುಂಪು)	5	12	4·4	=107 ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ $\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು = 4 ಔನ್ಸು	1·5	16	0·1	=70 ಕೆ
	ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು 8 ಔನ್ಸು = 1 ಬಟ್ಟಲು	7·7	11	2	=92 ಕೆ
	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 1	1	18	0	=76 ಕೆ
		25·0	99·3	10·2	ಸುಮಾರು 590 ಕೆ
II	ಚಪಾತಿ 2	6·0	32	16	=320 ಕೆ
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (2 ನೆ ಗುಂಪಿನದು)	12	15	5	=153 ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಹಾಕದೆ ಇರುವುದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ $\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು 4 ಔನ್ಸು	1·5	16	0·1	=70 ಕೆ
	ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆ (ಸಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನ ಹಾಗಿರುವುದು) 8–10 ಔನ್ಸು	1	1	0·2	=10 ಕೆ
	ನಿಂಬೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1 ಹೋಳು	0·2	2·4	0	=10 ಕೆ
		20·7	66·4	21·3	ಸುಮಾರು 550 ಕೆ

		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
III	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	9.6	60	4.4	=320 ಕ
	ತೊವ್ವೆ (ಬೇಳೆ) (ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್; ½ ಬಟ್ಟಲು	9	14	0 2	=94 ಕ
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಮೊದಲ ಗುಂಪು)	5	12	4 4	=107 ಕ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಹಾಕದೆ ಇದ್ದುದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0.2	=140 ಕ
	ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	=92 ಕ
		33 8	12.9	11.2	=750 ಕ
IV	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	6	64	0.4	=280 ಕ
	ಬೇಳೆಸಾರು 1 ಬಟ್ಟಲು	3.2	10	2	=70 ಕ
	ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಎರಡನೆ ಗುಂಪು)	12	15	5	=153 ಕ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಇಲ್ಲದ್ದು
	ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕೋಸುಂಬರಿ 2 ಔನ್ಸು	3	6	4	=72 ಕ
	ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	=92 ಕ
		31.4	106	13.4	670 ಕ

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

	ಪ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	
ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ	10	20	5	= 165 ಕೆ
I ಉದ್ದಿನ ವಡೆ 1	5.0	7	4.5	= 88 ಕೆ
ಟೀ (1 ಔನ್ಸ್ ಹಾಲು + 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ)	1	5	1	= 33 ಕೆ
ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 1	1	18	0	= 76 ಕೆ
	7	30	5.5	= 197 ಕೆ
II ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು 3 (ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ)	1.8	24	0	= 102 ಕೆ
ಕಾಫಿ (3 ಔನ್ಸ್ ಹಾಲು + 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ)	2.2	7.7	3	= 67 ಕೆ
	4	31.7	3	= 169 ಕೆ
III ರವೆ ವಾಂಗೀಬಾತ್ 1 ತಟ್ಟೆ = 4 ಔನ್ಸ್	2.5	12.5	4.5	= 100 ಕೆ
ಕಾಫಿ	2.2	7.7	3	= 67 ಕೆ
	4.7	20.2	7.5	= 167 ಕೆ
IV ಖಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ 1 ತಟ್ಟೆ = 4 ಔನ್ಸ್	2.8	10	11	= 150 ಕೆ
ಟೀ (1 ಔನ್ಸ್ ಹಾಲು + 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ)	1.0	5	1	= 33 ಕೆ
	3.8	15	12	= 183 ಕೆ
V ರವೆ ಇಡ್ಲಿ 1	2	9	2.5	= 66 ಕೆ
ಚಟ್ನಿ 8 ಚಮಚ	2	6.5	3.7	= 30 ಕೆ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿದ್ದರೆ 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು)
ಕಾಫಿ (3 ಔನ್ಸ್ ಹಾಲು)	2.2	7.7	3	= 67 ಕೆ
	6.2	23.2	9.2	= 196

ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಬರೀ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಕುಡಿದು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಏಳು ಎಂಟು ಘಂಟೆಗೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ	
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	25	60	10	=430ಕ
I ಗೋಧಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	4.8	30	2.2	=159ಕ
ಬೇಳೆ ಹುಳಿ ಎಂ.ಪಿ.ಎಫ್. ½ ಬಟ್ಟಲು	5.0	12 3	1.5	=83ಕ
ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಮೊದಲ ಗುಂಪು)	5	12	4.4	=107ಕ
ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.7	11	2	=91ಕ
	22.5	65.3	10.1	=440
II ಚಪಾತಿ 1	3	16	8	=160ಕ
ಪಲ್ಯ 2 ಬಟ್ಟಲು (ಎರಡನೆ ಗುಂಪು)	12	15	5	=153ಕ
ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ½ ಬಟ್ಟಲು	1 5	16	0.1	=70ಕ
ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	=91ಕ
ಸಿಂಬೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 1 ಹೋಳು	0.2	2.4	0	=10ಕ
	23.9	60.4	15.1	=484ಕ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು 1 ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ. ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ. ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ನಿಶಿರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಮಾರನೆಯ ದಿನದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಿದಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಸಬ್‌ಗೋಲ್ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು 1 ಔನ್ಸು ಹಾಲಿನ ಜತೆಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸುಸೂತ್ರವಾಗುವುದು.

ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪಥ್ಯ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ಬೇನೆ ಬಂದವರಿಗೂ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಪಥ್ಯವಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಥ್ಯವಾದರೂ ತಿಂಗಳಾನುಕಾಲ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟ ಬಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ರುಚಿಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ, ಆದಷ್ಟು ಜಾಣತನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಸರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

I ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ಬೇನೆ ಬಂದವರಿಗೆ, ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಈ ಪಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಬೇನೆಯವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಅಡಿಗೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅಡಿಗೆಯು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವರವರ ಮನೆಯ ವಾಡಿಕೆಯ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಪಥ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದುವು.

1) ಅಡಿಗೆಯ ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿರುವ(SALT SUBSTITUTES) ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಬಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೃತಕ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಎಂದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

2) ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಮುಂದಾದರೆ, ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಉ ದಾ. ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಟ್ಟು

ನಿಂಬೆ ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ಘಮ ಘಮ ಬರಲು ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಇಂಗು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ಬೇಸರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

3) ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಸಿಹಿ ಮುಂದಾದರೂ, ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಬೇಸರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಗೊಜ್ಜು, ಕೂಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತುಸು ಬೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

4) ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಶುಂಠಿ, ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಎಳೆ ಮುಲ್ಲಂಗಿ ಇಂಥಾದವುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಜತೆಗೆ ನೆಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

5) ಹಾಲು, ಮೊಸರು (ಸಿಹಿ), ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಸಿಹಿ) ಇವುಗಳನ್ನು ಅನ್ನದ ಜತೆಗೂ. ಅಂಬಲಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಊಟದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣವು ಈ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದಲೇ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಂದೆ ಕೊಡುವ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

6) ಸಿಹಿ ಮುಂದಾದ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಕದಿರುವ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಉದಾ. ಪಾಯಸಗಳು, ಖೀರುಗಳು. ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ದೂದ್‌ಪೇಡ. ಜಾಮೂನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

7) ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಉದಾ. ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ. ಬಾಳೆ. ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಎಂದರೆ ಟೊಮಾಟೊ. ಎಳೆ ಮುಲ್ಲಂಗಿ, ಎಳೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಆಗತಾನೆ ತೋಟದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ. ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆಕರ್ಷಕ ವಾಸನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

8) ಈ ತೆರನ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ 2000 ಕೆಲೊರಿಗಳಾದರೂ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ		ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	ಕೆಲೊರಿ	
I	ಅರಳು 1 ಪಾವು	1·2	12·4	0	54	
	ಸಕ್ಕರೆ 2 ಚಮಚ	0	7	0	28	
	ಹಾಲು 2 ಔನ್ಸು	1·8	2·8	2	36	
	1 ಟೊಮಾಟೊ	1·9	4·5	0·1	27	ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ =100 ಗ್ರಾಂ.
	ಮೆ. ಕಾಳಿನಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.					
	ಕಾಫಿ { 3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ }	2·2	7·7	3	67	
		7·1	34·4	5·1	210	
II	ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು	2·8	30	0·5	135	
	ಸಕ್ಕರೆ 2 ಚಮಚ	0	7	0	28	
	ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ	0	0	8	72	
	1 ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	1	18	0	76	ಪಚ್ಚಬಾಳೆ, ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ
	ಕಾಫಿ { 3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ }	2·2	7·7	3	67	
		6·0	62·7	11·5	378	

	ಆಹಾರ	ಪ್ರೋ ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	ಕೆಲೊರಿ	
III	ರಾಗಿ ಹುರಿಟ್ಟು 1 ಚಟಾಕು	2·8	30	0·5	135	
	ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ 1 ಬಟ್ಟಲು	1	1	0·2	10	8 ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು
	ಕಾಫಿ { 3 ಔನ್ಸು ಹಾಲು, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ	2.2	7·7	3	67	
		6	38·7	3·7	212	

IV ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ

	ಅಡಿಗೆ ಪದಾರ್ಥ	ಪ್ರೊ. ಗ್ರಾಂ	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ ಗ್ರಾಂ	ಕೆಲೊರಿ	
I	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	6	64	0·4	280	
	ಗೊಡ್ಡು ಸಾರು 1 ಬಟ್ಟಲು	0·5	4	1	30	ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ್ದು
	ಕೋಸುಂಬರಿ 2 ಚಮ್ಚ	3	6	4	72	,,
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0 2	140	
	ಮೊಸರು 1 ಬಟ್ಟಲು	9·6	11·2	20	264	ಎಮ್ಮೆಯದು
	ಗಟ್ಟಿಯಾದುದು	22·1	117	25·6	786	
II	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	4·8	30	2.2	160	
	ಟೊಮಾಟೊ ಸಾರು	3·7	11	2	65	ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ್ದು– ಹುಳಿ ಮುಂದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0 2	140	
	ಸೌತೇಕಾಯಿ ಪಚಡಿ 1 ಬಟ್ಟಲು	2·3	6	6·5	90	ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ್ದು
	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ 1 ಬಟ್ಟಲು	3	32	0.2	140	
	ಮೊಸರು 1 ಬಟ್ಟಲು	9 6	11·2	20	264	ಎಮ್ಮೆಯದು
		20 4	122	31	852	
III	ಫುಲ್ಕ–(ಕೆಂಪರೊಟ್ಟಿ) 2	6	36	0·8	180	ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ್ದು
	ಸಾಗು 1 ಬಟ್ಟಲು	2·2	5	1·2	35	,,
	ಅನ್ನ 2 ಬಟ್ಟಲು	6	64	0·4	280	ಕೊತ್ತುಂಬರಿ
	ಮೊಸರು (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಿದ್ದು) 1 ಬಟ್ಟಲು	7.2	11	2	91	ಸೊಪ್ಪು, ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ್ದು
		21·8	116	4·4	586	

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಗಳ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೂ ಈ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಸಂಜೆ ಮುಂದಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಬರೀ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಲ್ಲದೆ

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ಬೇನೆಯುವರು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಾಲೂ ವರ್ಜಿಸುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಅನುಸರಿಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ

SALT SUBSTITUTE ಗಳು

1. N. CITROFINAL, German Remedies & Trading Corpn. Queen's Road, Bombay-1.

2. K. SALT Calcutta Chemical Co., Ltd.

ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದವರಿಗೆ

ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾದ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸೌಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಾರಿನ ಜತೆಗೆ ಅನ್ನ ಕಲಸಿಕೊಂಡು, ತಿನ್ನುವಾಗ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೂಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮಾದರಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವಂತೆ ಪಥ್ಯವಿರಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೊಪ್ಪೆ, ಚಟ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳನ್ನೂ, ದಂಟು ಮೆಂತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡಿಗೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪಟ್ಟಿಗಳು

ವಾಚಕರ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಈವರೆಗೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅಡಿಗೆಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಈ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿವರಗಳಿಗೂ, ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ವಿವರಗಳಿಗೂ ಒಂದೆರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು

ಉದಾ. ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬಾ ಅನ್ನವನ್ನು ಉದುರಾಗಿ ತುಂಬಿದರೆ 140 ಕೆಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 170 ಕೆ. ಎಂದಿದೆ, ಕಾರಣ ಇಷ್ಟೇ ! ಒಂದು ಪಾವಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ 5 ತುಂಬು ಬಟ್ಟಲು ಒದಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ 170 ಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಾದರಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಬೇರೆ ತರಹ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ, ಸುಮಾರು 5½ ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ ಒದಗಿತು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ 140 ಕೆ ದೊರಕಿತು. ಅಂದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಗುಣದ ಮೇಲೆ, ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬುವುದರ ಮೇಲೆ, ಶತಾಂಶ 10-15ರಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬರಬಹುದು.

ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ. ಈ ತೆರನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕಾದವರು ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೋಸ್ಕರ ತಿನ್ನಬೇಕಾದಾಗ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಿನದ ಊಟದ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಮನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾ. ಉಪ್ಪೇರಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 10-12 ಹಾಕಿ ಬಡಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ 200 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದಾಗ—ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ 75 ಕೆಲೊರಿ ದೊರಕಿತು. ಅದನ್ನೇ ಹೋಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಉಪ್ಪೇರಿ ಕರಿದಾಗ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ 50 ಕೆ. ದೊರಕಿತು.

ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರತೂಕಮಾಡಿ. ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಿಂದ, ಮಾನ್ಯಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ॥ ಶಿರ್ಸಿಯವರು, ಉಪ್ಪೇರಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದಾಗ 14 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳು 8 ಸಿ.ಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೀರಿದುವು. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 200 ಉಪ್ಪೇರಿಗಳು 114 ಸಿ.ಸಿ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 1½ ಚಟಾಕು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಹೀರಿದುವು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ 62–65ಕೆ ಒದಗಿದಂತಾಯಿತು

ಸುಮಾರು ಕಾಲ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕಾದವರು ಈ ಅಂಶವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಅನ್ನಗಳು — ಭಾತುಗಳು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ. ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆ.	
1	ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ	1 ಬಟ್ಟಲು (8 ಔನ್ಸು)	3.5	39	0.2	170	
2	ಚಿತ್ರಾನ್ನ	,,	3.5	34.5	5.0	200	
	,, ನೆಲ ಗಡಲೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿದರೆ	,,	4.5	35	6.3	250	
3	ಗೋಧಿ ತರಿ ಅನ್ನ	,,	4.8	30	2.2	160	
4	ಪುಳಿಯೋಗರೆ	,,	4.5	45.5	16	350	
5	ಹುಗ್ಗಿ	,,	8.5	47	1.2	230	
6	ತುಪಾನ್ನ	,,	3.5	35	5	200	
7	ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲು	,,	6	70	18	460	
8	ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಹುಳಿ ಅನ್ನ	,,	6.5	38.5	9	260	
9	ತಂಬಿಟ್ಟು	,,	6,5	110	17	620	
	,,	1 ಔನ್ಸು	0.8	14	2	75	ನಿಂಬೆ ಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ
10	ಕೇಸರಿಭಾತ್ ಅಸ್ವದ್ದು	1 ಬಟ್ಟಲು	3.5	75	10	400	
	,,	2 ಔನ್ಸು	0.9	19	2.5	100	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಬಡಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ
11	,, ರವೆ	1 ಬಟ್ಟಲು	8	145	10	700	
	,, ,,	2 ಔನ್ಸು	2	36	2.5	175	,,
12	ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	1 ಬಟ್ಟಲು	5.5	34	6.5	220	
		2 ಔನ್ಸು	1.4	8.5	1.6	55	,,
13	ವಾಂಗಿಭಾತ್ ಅಸ್ವದ್ದು	1 ಬಟ್ಟಲು	3.3	25	7.5	180	
14	,, ರವೆ	,,	5	25	9	200	
		4 ಔನ್ಸು	2.5	12.5	4.5	100	,,

ರೊಟ್ಟಿ- ಚಪಾತಿಗಳು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆ.	
1	ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ	1	4.3	42	14.5	320	
2	ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ	1	0.2	36	0.1	150	
3	ಚಪಾತಿ	1	3	18	8	150	
4	ಪೂರಿ	1	1	5	4.5	65	
5	ಭಾಕ್ರಿ	1	8	43	32	400	
6	ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ	1	2	20	7	150	
7	ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	1	2,5	28	0.5	125	ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಗಾತ್ರ
8	ಫುಲ್ಕ	1	3	18	0.4	90	

ಸಾರುಗಳು — ಹುಳಿಗಳು — ತೊವ್ವೆಗಳು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆಲೊರಿ	
1	ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸಾರು	1 ಬಟ್ಟಲು	3.7	12	1.6	80	ಅಳತೆ 8 ಔನ್ಸು
2	ಗೊಡ್ಡು ಸಾರು	,,	0.5	4	1	30	
3	ಕಟ್ಟು ಸಾರು	,,	3.2	8.2	2	65	
4	ಟೊಮಾಟೊ ಸಾರು	,,	3.7	11	2	80	
5	ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು	,,	3	9	5	100	
6	ಹುರುಳಿ ಸಾರು	,,	6	18	3	130	
1	ಬೇಳೆ ಹುಳಿ	,,	7.5	22	3	140	
2	ತರಕಾರಿ ಹುಳಿಗಳು	,,	4	16	3	100	ಮೊದಲಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ
		,,	4.5	21	3	125	ಎರಡನೆಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ
		,,	5	24	3	140 150	ಮೂರನೆಗುಂಪಿನ ತರಕಾರಿ
3	ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ						
	ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ	,,	3.5	9	6.5	110	
	,, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು	,,	7.9	11	7	140	
	,, ಸೌತೆಕಾಯಿ	,,	3.5	9	6.5	110	
	,, ಪಡುವಲಕಾಯಿ	,,	3.5	9	6.5	110	
1	ತೊವ್ವೆ ತೊ. ಬೇಳೆ	½ಬಟ್ಟಲು	5	13	2	90	4 ಔನ್ಸು ಅಳತೆ
	,, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ	,,	5.7	18	1.6	100	
	,, ಬದನೆಕಾಯಿ ಹುಳಿತೊವ್ವೆ	1	5	17	6	140	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳ, ಸೌತೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬದನೆ ಕಾಯಿ ನಂತೆ – ಕೆಲೊರಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಪಚಡಿ, ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆಲೊರಿ
1	ಪಚಡಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ	1 ಬಟ್ಟಲು	2.3	6	6.5	90
	,, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	,,	3.4	22	7	165
	,, ಟೊಮಾಟೊ	,,	3.7	7	6.5	100
2	ಪಲ್ಯಗಳು:					
	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಮೊದಲಗುಂಪು	1 ಬಟ್ಟಲು	2.5	7.5	5	85
	ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡನೆಗುಂಪು	,,	6	8.5	5	100
	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮೂರನೆಗುಂಪು	,,	2.5	25	5	155
3	ಉಸಲಿಗಳು :					
	ಕಡಲೆಕಾಳು ಉಸಲಿ	,,	8	28	12	265
	ಹೆಸರುಕಾಳು ,,	,,	14	34	11	300
	ಅವರೆಕಾಳು ,,	,,	4	8	10	140
	ಅಲಸಂದಿ ,,	,,	16	36	14	320
4	ಕೂಟುಗಳು :					
	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ	,,	4	10	5	100
5	ಸಾಗುಗಳು :					
	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ..	,,	2.2	5	1.2	35
6	ಗೊಜ್ಜುಗಳು :					
	ಬದನೆಕಾಯಿ	,,	1.5	17	10	165
	ಹುಣಿಸೆಗೊಜ್ಜು	,,	8	40	35	500

ಚಟ್ನಿಗಳು, ಪುಡಿಗಳು, ಹಪ್ಪಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆ ಲೊರಿ	
1	ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಚಟ್ನಿ	1 ಔನ್ಸು	2	6.5	3.7	65	ನಿಂಬೆಗಾತ್ರ, ಗಟ್ಟಿ
2	ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿ	,,	1.5	5.5	7	90	,,
3	ಸಾರಿನ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1 ಚಟಾಕು	4.2	7.5	4.5	87	
4	ಹುಳಿ ಪುಡಿ	,,	8	19	9	185	ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ
5	ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ	,,	7	28	7.5	200	
6	ಮೊಳಗಾಯಿ ಪುಡಿ	,,	15	38	2.2	235	
7	ಹುರುಳಿ ಹಪ್ಪಳ	1 ಸುಟ್ಟರೆ	1	4	0.5	25	
		1 ಕರಿದರೆ	1	4	3.5	52	
8	ಉದ್ದಿನ ಹಪ್ಪಳ	1 ಸುಟ್ಟರೆ	0.5	1.5	0	9	
		1 ಕರಿದರೆ	0.5	1.5	3	36	
9	ಅರಳು ಸಂಡಿಗೆ	1	0.4	3	1.5	30	
10	ಕಾಯಿ ಸಂಡಿಗೆ	1	0.4	3	1.5	30	
11	ಬಾಳಕ	1				8	
12	ಉಪ್ಪೇರಿ ಆಲೂ	1 ತಟ್ಟೆ	0	5	6	75	(10–15)
	,,	..	0	5	3	50	ಹೋಟಲದು
	,, ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ	..	0	10	5	85	(10–12)
13	ಕೋಸುಂಬರಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ	1 ಔನ್ಸು	1.5	3	2	35	

ತಿಂಡಿಗಳು — ಖಾರದ್ದು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ ಗ್ರಾಂ.	ಸರ್ಕ ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ ಗ್ರಾಂ.	ಕೆ ಲೋರಿ	
1	ದೋಸೆ	1	2.5	18	4	120	
2	ಹೆಸರುಕಾಳು ದೋಸೆ	1	7	17	12.5	200	
3	ಇಡ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ	1	2.5	12.5	0	60	
	,, ರವೆ	1	2.5	10.5	3	80	
4	ಧೋಕ್ರ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿ	1	7	30	1.5	160	
5	ಹುಳಿಯವಲಕ್ಕಿ	1 ಬಟ್ಟಲು	4	24	5	160	8 ಔನ್ಸು ಅಕ್ಕಿ
6	ಅವಲಕ್ಕಿಪುರಿಒಗ್ಗರಣೆ	..	8	19	17	250	
7	ಖಾರದ ಅವಲಕ್ಕಿ	1 ತಟ್ಟೆ	2.8	10	11	150	4 ಔನ್ಸಿನಷ್ಟು
8	ಅಕ್ಕಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ	1 ಬಟ್ಟಲು	3.2	38	6.2	200	
9	ರಾಗಿಹುರಿಟ್ಟು	..	8	93	1	410	8 ಔನ್ಸು
10	ಪುರಿಗಾಳು	1 ಔನ್ಸು	4	8	3.5	80	1 ಹಿಡಿಯಷ್ಟು
11	ನುಚ್ಚಿನಉಂಡೆ	1	2	6	1	40	
12	ಮಸಾಲ್‌ವಡೆ	1	2.5	8	8	110	ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕನೋಡಿ
13	ಪಕೋಡ	1	0.5	2	2	30	..
14	ಉದ್ದಿನವಡೆ	1	4	7	7.0	110	..
15	ಬೋಂಡ–ಬಜ್ಜಿ	1	0.6	3	4.0	50	..

ತಿಂಡಿಗಳು — ಖಾರದ್ದು

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	ಸಕ್ಕ. ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆ.	
16	ಅಂಬೊಡೆ	1	3	10	10	135	,,
17	ಬೊಂಬಾಯಿ ಬೋಂಡ	1	1·2	6	5	75	,,
18	ಪಡಪ್ಪಲು	1	2	16	7	140	
19	ವೆಜಿಟಬಲ್ ಕಟ್ಲೆಟ್	1	1·8	16	6·5	130	
20	ವಡೆ	1	9	33	4	200	
21	ಕೋಡು ಬಳೆ	1	0·6	5	3	50	
22	ಚಕ್ಕುಲಿ	1	1	7	4	70	
23	ತೈರೊಡೆ	1	7·5	11	11	170	
24	ತೇಂಗೊಳಲು	1	1·5	8	2·5	60	
25	[illegible]	1	1·5	9 5	4 5	85	
26	ಬಜ್ಜಿ	1	3	18	10	175	
27	[illegible]	1 [illegible]	1 5	5	6	80	2 [illegible]
28	ಖಾರಾಬೂಂದಿ	..	3 5	11·5	10	150	4 ..
29	ಖಾರಾಸೇವೆ	..	4	15	10	160	

ತಿಂಡಿಗಳು — ಸಿಹಿ

	ಅಡಿಗೆ	ಪ್ರಮಾಣ	ಪ್ರೋ. ಗ್ರಾಂ.	[illegible] ಗ್ರಾಂ.	ಜಿ. ಗ್ರಾಂ.	ಕೆಲೊರಿ	
1	ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ ಉಂಡೆ	1	5	20	10	180	
2	ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಉಂಡೆ	1	12	25	19	320	
3	ರವೆ ಉಂಡೆ	1	1·8	26	1.3	130	
4	ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಪಾಯಸ	1 ಔನ್ಸು	1	5	2.5	45	
5	ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು	1 ಬಟ್ಟಲು	4	20	5	140	8 ಔನ್ಸು
6	ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ	1 ಔನ್ಸು	1	5	2·5	45	ಅಳತೆ ಔನ್ಸು
7	ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಪಾಯಸ	,,	1·5	6.5	2.5	55	
8	ಒಬ್ಬಟ್ಟು	1	2.5	30	12	240	
9	ಚಿರೋಟಿ	1	2	25	16	250	
10	ಬಾದಾಮಿ ಹಲ್ವ	1 ತಟ್ಟೆ	2.2	37	12.5	275	1 ಔನ್ಸು =
11	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ,,	,,	0.2	23	1·3	105	,,
12	ಗೂರ್ ಪಪಡಿ	1	1·5	20	12	190	
13	ಕೊಬ್ಬರಿ ಮಿಠಾಯಿ	1	0 3	31	7	180	
14	ಮೈಸೂರ್ ಪಾಕು	1	1	21	13	210	
15	ಜಾಂಗೀರ್	1	1	19	6	130	
16	ಜಿಲೇಬಿ	1	0·5	8·5	6	90	
17	ಜಾಮೂನ್	1	1	10	5	90	
	ದೂದ್‌ಪೇಡ	1	3	17	6	130	
	ಬೂಂದಿ ಲಾಡು	1	1	25	18	250	
	ಶಂಕರ್ ಪೋಳಿ	1 ತಟ್ಟೆಗೆ	1	13	10	150	
	ಮೋಹನ್ ತಾಲ್	1	1 5	13	8	130	

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು – ಅಳತೆ ಮತ್ತು ತೂಕಗಳು

ಸಂಖ್ಯೆ	ಸಾಮಗ್ರಿ ಅಳತೆ 1 ಪಾವು	English Name	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ
1	ಅಕ್ಕಿ	Rice	250
2	ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು	Rice flour	175
3	ಅವಲಕ್ಕಿ	Rice flakes	104
4	ಅವಲಕ್ಕಿ ಪುರಿ	Rice puffed	24
5	ಅರಳು	Rice puffed	15
6	ಸಾಬೂದಾನ	Sago	238
7	ಗೋಧಿ ತರಿ	Wheat ground	210
8	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	Wheat flour	150
9	ರವೆ ಸಣ್ಣ	Fine wheat flour	218
10	ರವೆ ಚಿರೋಟಿ	,,	212
11	ರವೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು	Refined wheat flour	157
12	ಶ್ಯಾವಿಗೆ	Vermicelli	120
13	ರಾಗಿ	Ragi	250
14	ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು	Ragi flour	163
15	ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು	Jowar flour	170
16	ತೊಗರಿಬೇಳೆ	Tuvar daal	270

ಸಂಖ್ಯೆ	ಸಾಮಗ್ರಿ ಅಳತೆ 1 ಸಾವು	English Name	ತೂಕ ಗ್ರಾ.
17	ಕಡಲೆ ಕಾಳು	Bengal gram	237
18	ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	,,	249
19	ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು	Bengal flour	150
20	ಹೆಸರು ಕಾಳು	Green gram	277
21	,, ಬೇಳೆ	Green gram	278
22	,, ಕಾಳು ಹಿಟ್ಟು	Green flour	195
23	ಹುರಿಗಡಲೆ	Roated Bengalgram	148
24	ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	Blackgram	245
25	,, ಹಿಟ್ಟು	Blackgram flour	151
26	ಅಲಸಂದಿ ಬೇಳೆ-ತಡುಗಣಿ ಕಾಳು	Lentil	271
27	ಹುರುಳಿ	Horsegram	275
28	ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ	Coriander	95
29	ಮೆಣಸು ಕಾಳು	Pepper dry	175
30	ಜೀರಿಗೆ	Cumin	143
31	ಮೆಂತ್ಯ	Fenugreek	240
32	ಸಾಸಿವೆ	Mustard	210

ಸಂಖ್ಯೆ	ಸಾಮಗ್ರಿ ಅಳತೆ 1 ಪಾತ್ರ	English Name	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ
33	ಎಳ್ಳು	Gingely	195
34	ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	Dry Chillies	30
35	ಗಸಗಸೆ	Khus - Khus	187
36	ಸಾರಿನ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	Curry powder	110
37	ಮಸಾಲೆ ಹುಳಿ ಪುಡಿ	Sambar powder	152
38	ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ	Chutney powder	140
39	ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ	Groundnuts	200
40	ಗೋಡಂಬಿ=ಗೇರುಬೀಜ	Cashewnuts	166
41	ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಒಣಗಿದ್ದು	Dried Raisins	200
42	ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ	Sugar .	300
43	ತುಪ್ಪ	Ghee	240
44	ಎಣ್ಣೆ	Gingelly oil	240
45	ಹಾಲು ಹಸುವಿನದು	Cow's milk	320
46	ಹಾಲು ಎಮ್ಮೆಯದು	Buffalow's milk	320
47	ಮೊಸರು	Curds	320

ತರಕಾರಿಗಳು

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು/Name	ಪ್ರಮಾಣ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ	
1	ಬದನೆಕಾಯಿ Brinjal	4	100	ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ
2	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ French Beans	14	100	,,
3	ನವಲ್ ಖೋಸ್ Knolkhol	1	200	,,
4	ಟೊಮೊಟೊ ಸಣ್ಣದು Tomato : Small	4	100	
	,, ದೊಡ್ಡದು Big	1	100	
	,, ಸಾಧಾರಣ Medium	2	100	
5	ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣದು Onion Small	4	100	
	,, ದೊಡ್ಡದು Big	1	110	
	,, ಸಾಧಾರಣ Medium	2	100	
6	ಹೂಕೋಸು Cauliflowr	1	200	
7	ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಣ್ಣದು Potato : Small	2	100	
	,, ದೊಡ್ಡದು Big	1	100	

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು/Name	ಪ್ರಮಾಣ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ.	
8	ಅವರೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು Dolichos Lablab	30–35 ಕಾಳುಗಳು	100	ಹಸಿಕಾಳುಗಳು
9	ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ Drumstick	3	100	ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ
10	ಕೆಸುವಿನ ಪತ್ರೆ Colocasia leaves	7–8	100	
11	ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ Ladies finger	7–8	100	ಸುಮಾರು 5" ಉದ್ದ
12	ಸೊಂಡೇಕಾಯಿ Sundakai	15	100	
13	ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ Bitter gourd	1	90	ಸುಮಾರು 7" ಉದ್ದ
14	ಮುಲ್ಲಂಗಿ Radish	1	70	ಸುಮಾರು 6" ಉದ್ದ
15	ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ Raw mango	1	100 150	ಸುಮಾರು 3" ಉದ್ದ
16	ಚಪ್ಪರದವರೆಕಾಯಿ Broad Beans	20–22	100	
17	ಕೆಸುವಿನ ದಿಂಡು Colocasia stem	4–5	120 150	

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು/Name	ಪ್ರಮಾಣ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ
18	ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ Cho-Cho Marrow	1	200-300
19	ಸೌತೆಕಾಯಿ Cucumber	9" × 3" × 1" 1	700–750
20	ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮಟ್ಟೆಕೋಸು Cabbage	5" ಅಡ್ಡಗಲ 1	500-600
21	ಬೀಟ್ ರೂಟ್ Beet Root	4" ಅಡ್ಡಗಲ 1	170–200
22	ಕೆಂಪು ಮುಲ್ಲಂಗಿ Carrot	5" ಉದ್ದ 1	170–190
23	ಸೋರೆಕಾಯಿ Calabash cucumber	7" ಉದ್ದ 1	350–400
24	ಕೆಸುವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ Colocasia	1	500–600
25	ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ Yam	6" ಅಡ್ಡಗಲ 1	900–1200
26	ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ Ash Gourd	8"-9" ಉದ್ದ 6"-7" ಅಡ್ಡಗಲ	2000–3000
27	ಬಾಳೇಕಾಯಿ Plantain Green	6" × 2" 1	200

ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು/Name	ಪ್ರಮಾಣ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ.
28	ಹೀರೇಕಾಯಿ Ridge Gourd	8" ಉದ್ದ 1	150–160
29	ಪಡುವಲಕಾಯಿ snake Gourd	40" ಉದ್ದ 1	700–800
30	ಸಕ್ಕರೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ Pumpkin	7" ಅಡ್ಡಗಲ 1	1600-1800
31	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (ಬೆಟ್ಟದ) Nellikai-Amla	40–45	600-700
32	ಹಾಗಲಕಾಯಿ Bitter Gourd	7" ಉದ್ದ	80–90
33	ಗೆಣಸು Sweet Potato	6" ಉದ್ದ 1	200–210
34	ಡಬ್ಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ Double Beans	ಕಾಳುಗಳು ಅಳತೆ 1 ಪಾವು	175

ಹಣ್ಣುಗಳು (ತಿನ್ನುವಭಾಗದ ತೂಕ)

1	ಸೇಬು Apple	ದೊಡ್ಡದು 1	250
	,, Medium	ಸಾಧಾರಣ 1	145
2	ಪಚ್ಚಬಾಳೆ Banana	6" ಉದ್ದ 1	70
3	ರಸಬಾಳೆ Plantain	4½" ಉದ್ದ	77
4	ಚಂದ್ರಬಾಳೆ ,, Red variety	5½" ,,	100
5	ಏಲಕ್ಕಿಬಾಳೆ ,,	3" ಉದ್ದ	30
6	ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ Grapes Black	ಸುಮಾರು 20	60
7	ಸೀಬೆ Guava	ಬೀಜ ತೆಗೆದುದು 1	
8	ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ Jack fruit	ಬೀಜ ತೆಗೆದುದು 5	65
9	ಮೋಸಂಬಿ Sweet Lime	3½" ಅಡ್ಡಗಲ 1	200
10	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ Water Melon	5" × 1½" × 1" 1 ವಪ್ಪ	130
11	ಕಿತ್ತಳೆ Orange	3½" ಅಡ್ಡಗಲ 1	140
		2½" ,, 1	90
12	ಪನ್ನೇರಳೆ Pannir Koya	3	72
13	ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು Papayya	10" ಉದ್ದ	1350
14	ಅನಾನಸ್ Pine Apple	3" ಅಡ್ಡಗಲ 1" ದಪ್ಪ 1 ವಪ್ಪ	100
15	ಚಕ್ಕೋತ Pomeloe	2 ತೊಳೆ	55
16	ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು Wood Apple	(ತಿರುಳು) 1	75–80
17	ಮರಸೇಬು Pears Country	ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರ 1	170–200
18	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು Mango fruit	ರಸಪುರಿ 3" ಅಡ್ಡಗಲ	200
	,,	ಮಲಗೋವ 4" ,,	400

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಳತೆಗಳು — ತೂಕಗಳು

ಅಳತೆ

1 ಸೇರು = 4 ಪಾವು	=	44 ಔನ್ಸು
1 ಪಾವು = 4 ಚಟಾಕು	=	11 ಔನ್ಸು
1 ಚಟಾಕು	=	$2\frac{3}{4}$ ಔನ್ಸು

1 ಟೀಸ್ಪೂನು	=	5 ಸಿ.ಸಿ.
1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನು	=	20 ಸಿ.ಸಿ.
1 ಔನ್ಸು	=	28.4 ಸಿ.ಸಿ.

ತೂಕ

1 ತೊಲ	=	11.6 ಗ್ರಾಂ.
1 ಔನ್ಸು	=	28.4 ಗ್ರಾಂ.
1 ಪೌಂಡು	=	453.6 ಗ್ರಾಂ.

1 ಕಿಲೊ ಗ್ರಾಂ. = 1000 ಗ್ರಾಂ. = 2.2 ಪೌಂಡು